चरबी घटाइए, चुस्ती बढ़ाइए

(FROM FAT TO FIT)

डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

इस पुस्तक को पढ़कर आपको अतिरिक्त चरबी के सिवा और कुछ भी नहीं खोना है।

क्या आप जानते हैं कि अत्यधिक वजन होने पर व्यक्ति केवल बेडौल ही नहीं लगता, अपितु—

- अच्छी नौकरी या योग्य जीवन-साथी प्राप्त करने का मौका नष्ट हो जाता है,
- अनेक गंभीर रोगों की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं,
- पित्ताशय के रोगों के कारण होनेवाली मृत्यु की तादाद बढ़ जाती है,
- यौन जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है,
- गर्भधारण नहीं हो सकता,
- डायाबिटीस (मधुमेह) होने की संभावना बढ़ जाती है,
- उच्च रक्तचाप और हृदयरोग का आक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है,
- केन्सर अधिक मात्रा में होता है,
- आयुष्य घट जाता है।

अतिरिक्त चरबी कम करना न केवल सुन्दरता के लिए अपितु तंदुरुस्ती के लिए भी अनिवार्य है। यह पुस्तक आपको चरबी घटाने का वैज्ञानिक एवं अमोघ मार्ग दिखाएगी।

○ इस पुस्तक की विशेषताएँ ●

* अद्‌भुत वैज्ञानिक जानकारी
* चरबी बढ़ जाने के कारणों का विस्तृत विश्लेषण
* चरबी-निवारण के लिए दैनिक आहार-योजना
* शरीर को सुगठित तथा सुडौल बनानेवाली सचित्र कसरतें
* कदम-कदम पर व्यावहारिक सूचनाएँ
* सुंदर, आकर्षक और क्षतिरहित मुद्रण

यह पुस्तक आपको केवल चरबी घटाने की ही नहीं, अपितु वजन की सप्रमाणता बनाये रखने की भी शिक्षा देगी।

यदि यह पुस्तक आपके पास रहेगी तो चरबी-निवारण संबंधी किसी अन्य ग्रंथ को खरीदने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

एक्युप्रेशर चिकित्सा-पद्धति संबन्धी प्रथम वैज्ञानिक ग्रंथ

एक्युप्रेशर के द्वारा

आप ही अपने डॉक्टर

लेखक

डॉ. ध. रा. गाला

डॉ. धीरेन गाला

डॉ. संजय गाला

अनुवादक

कुमार जैमिनि शास्त्री एम.ए. (गोल्ड मेडलिस्ट)

प्रथम आवृत्ति १९८८

मूल्य : १५·०० रुपये

गाला पब्लिशर्स

खरामनगर के पीछे, गोमतीपुर, अहमदाबाद–३८० ०२१ न : ३६ ५७ १५ (पाँच लाइन)	भवानीशंकर रोड, दादर, बम्बई–४०० ०२८ ४३० ७२ ८६ (छ लाइन)

धनलाल ब्रदर्स

७०, प्रिन्सेस स्ट्रीट, बम्बई–४०० ००२

फोन : ३१ ७० २७/२५ ३७ १६

एक्युप्रेशर चिकित्सा-पद्धति संबन्धी प्रथम वैज्ञानिक ग्रंथ

एक्युप्रेशर के द्वारा

आप ही अपने डॉक्टर

लेखक

डॉ. ध. रा. गाला

डॉ. धीरेन गाला

डॉ. संजय गाला

अनुवादक

कुमार जैमिनि शास्त्री एम.ए. (गोल्ड मेडलिस्ट)

प्रथम आवृत्ति १९८८

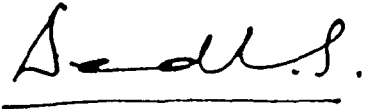
मूल्य : १५·०० रुपये

गाला पब्लिशर्स

सुखरामनगर के पीछे, गोमतीपुर, अहमदाबाद—३८० ०२१ फोन : ३६ ५७ १५ (पाँच लाइन)	भवानीशंकर रोड, दादर, बम्बई—४०० ०२८ ४३० ७२ ८६ (छः लाइन)

धनलाल ब्रदर्स

७०, प्रिन्सेस स्ट्रीट, बम्बई—४०० ००२

फोन : ३१ ७० २७ / २५ ३७ १६

आमुख

[डॉ. लक्ष्मीचंद देढिया पिछले कुछ वर्षों से भारत में एक्युपंक्चर का प्रसार करने के लिए प्रयत्नशील हैं। इन्डियन मॅडिकल एक्युपंक्चर एसोसियेशन के तत्त्वावधान में वे बम्बई के जी. टी. अस्पताल में एक्युपंक्चर के वर्गों का संचालन कर रहे हैं। अपने विस्तृत अनुभव के आधार पर आपने एक्युपंक्चर के कुछ नये विन्दुओं का आविष्कार भी किया है।]

एक्युपंक्चर तथा एक्युप्रेशर चिकित्सा-पद्धतियाँ वास्तव में एक ही वृक्ष की दो शाखाएँ हैं। एक्युपंक्चर में जिन बिन्दुओं को सूई के द्वारा उत्तेजित किया जाता है उन्हीं बिन्दुओं को एक्युप्रेशर में उँगली से दबाया जाता है। हजारों वर्ष पुरानी ये चिकित्सा-पद्धतियाँ समय की अग्नि-परीक्षा में से सुरक्षित बाहर आई हैं। ये पद्धतियाँ जितनी प्राचीन काल में प्रभावशाली थीं उतनी ही आज भी रही हैं।

ये दोनों पद्धतियाँ चीन, जपान, कोरिया, अमरीका, इंग्लैंड तथा अन्य कई देशों में लोकप्रिय हो चुकी है, किन्तु हमारे देश में अभी इनका उचित प्रचार-प्रसार नही हुआ है। आम जनता को दृष्टि के समक्ष रखकर लिखा गया यह ग्रंथ लोगों को एक्युप्रेशर पद्धति की जानकारी देगा और इस विषय में उनका रस जागृत करेगा ऐसा विश्वास है। इस सन्दर्भ में ग्रन्थ का प्रथम विभाग विशेष उल्लेखनीय है।

एक्युप्रेशर विषय पर इस सुन्दर एवं जानकारी से भरपूर ग्रंथ का प्रकाशन कर गाला पब्लिशर्स ने लोगों को स्वयं स्वस्थ रहने की प्रेरणा देनेवाला उत्तम कार्य किया है।

डॉ. एल. जे. देढिया

M B B.S., D.A.C.

मानद मंत्री,

इन्डियन मॅडिकल एक्युपंक्चर एसोसियेशन

डॉ. [illegible]
[illegible] बिल्डिंग चेम्बर्स, पदमजी मार्ग, ड्रीमलैंड सिनेमा के सामने,
बम्बई – [illegible] ● फोन : [illegible]

प्रस्तावना

एक्युप्रेशर एवं एक्युपंक्चर को चीन, जपान, कोरिया आदि देशों में अधिकृत चिकित्सा-पद्धतियों का दर्जा दिया गया है। वहाँ के अस्पतालों में उपचार के लिए इन चिकित्सा-पद्धतियों का यथेष्ट उपयोग किया जाता है।

चीन की मुलाकात के दौरान अमरीका के प्रमुख निक्सन को इस चिकित्सा-पद्धतियों का प्रत्यक्ष निरीक्षण करने का अवसर मिला। इन पद्धतियों की असरकारकता से वे बहुत प्रभावित हुए। स्वदेश लौटने के बाद कुछ चुने हुए अमरीकन डॉक्टरों के एक दल को उन्होंने एक्युप्रेशर-एक्युपंक्चर का अभ्यास करने के लिए चीन भेजा। इन डॉक्टरों ने भी इन चिकित्सा-पद्धतियों के बारे में अनुकूल अभिप्राय दिया। इसके बाद पश्चिमी देशों में भी इन पद्धतियों का शीघ्रता से प्रसार हुआ।

भारत के लोग अभी-अभी इन चिकित्सा-पद्धतियों के बारे में जानने लगे हैं, परन्तु आज तक इस विषय से संबन्धित अधिकृत पुस्तकों का अभाव था। एक्युप्रेशर-पद्धति-विषयक यह पुस्तक इस अभाव की पूर्ति करेगी, ऐसी आशा है।

यह पुस्तक मुख्यत: सामान्य मनुष्य को दृष्टि समक्ष रखकर लिखी गई है, फिर भी इस में एक्युप्रेशर से संबन्धित कुछ वैज्ञानिक जानकारी का भी समावेश किया गया है। इलाज करानेवाले व्यक्ति को यह जानने का अधिकार है कि चिकित्सा किस प्रकार से असर करती है।

पुस्तक की पांडुलिपि पढ़कर कीमती परामर्श देने के लिए डॉ. एल. जे. देढिया, डॉ. मुगटलाल थानकी एवं श्री मणिभाई पटेल के हम आभारी हैं। मॉडलिंग की सेवाओं के लिए डॉ. संजय गाला और श्री संदीप प्रधान के भी हम आभारी हैं।

इस पुस्तक के विषय में अपना अभिप्राय तथा रचनात्मक सूचनाएँ लिखकर भेजने के लिए पाठकों और अभ्यासी महानुभावों को हार्दिक आमंत्रण है।

— लेखक

टिप्पणी –एक्युप्रेशर के सभी बिन्दु स्त्रियों तथा पुरुषों में समान होते हैं। इस पुस्तक में सरलता के लिए सभी चित्र पुरुष के दिये गये हैं।

अनुक्रमणिका

विभाग १

विभाग २

विभाग १

१. विषय-प्रवेश

आजकल लोगों में स्वास्थ्य-संबन्धी जो अज्ञान एवं उपेक्षा दिखाई देती है वह सचमुच चौंकाने वाली बात है। ऐसे बहुत कम लोग मिलेंगे जो अपने शरीर तथा स्वास्थ्य को समझने के लिए सक्रिय रूप से प्रयत्नशील हों। सच पूछा जाए तो आज हमने अपने आरोग्य की नाड़ी औषधि-विज्ञान के हाथों में सौंप दी है।

औषधि-विज्ञान की मर्यादाएँ शनैः शनैः प्रकट हो रही हैं। जो दवाइयाँ कल तक रोगोत्पादक कीटाणुओं पर असर करती थीं वे आज प्रभावहीन सिद्ध हो रही हैं। क्लोरोक्विन तथा कॅमोक्विन नामक दवाओं का आविष्कार होने पर ऐसा माना जाता था कि दुनिया से मलेरिया नामशेष हो जाएगा। परन्तु यह आशा ठगिनी-सी साबित हुई है। विश्व में स्थान-स्थान पर मलेरिया का अत्यंत तेजी से पुनरागमन शुरू हो गया है। मलेरिया के जंतु अब क्लोरोक्विन के जहर को आत्मसात् करने लगे हैं। अनेक प्रकार के अन्य जंतु भी अब पुरानी दवाओं से नहीं डरते। अतः नई-नई अधिक शक्तिशाली दवाओं के आविष्कार के लिए विशेष प्रयोग किये जा रहे हैं। फिर भी इस विष-चक्र से बाहर निकलने के कोई चिह्न कहीं भी दृष्टिगोचर नहीं होते।

चित्र 1

कोई दवा जितनी अधिक शक्तिशाली होती है, उसके प्रति-प्रभाव का खतरा भी उतना ही अधिक रहता है। किसी समय जो दवाएँ सुरक्षित मानी जाती थीं वे ही आज खतरनाक साबित हो रही हैं। किसी समय थेलिडोमाइड की गिनती निर्दोष निद्राकारक दवा के रूप में और फेनासॅटिन की गिनती निर्दोष पीडाशामक दवा के रूप में की जाती थी। अब ऐसा मालूम हुआ है कि थेलिडोमाइड का सेवन करने वाली सगर्भा स्त्रियाँ विकृत अंगोंवाले बच्चों को जन्म देती हैं जब कि फेनासेटिन सेवन करने वालों के मूत्रपिंड (गुरदे) खराब हो जाते हैं। जुलाब की हानिकारक दवाएँ बेचने वाली एक जपानी कंपनी को अभी-अभी नुकसानी के तौर पर लोगों को २५ करोड़ रुपये चुकाने पड़े हैं। वजन

घटाने की दवा बनाने वाली एक अमरीकी कंपनी भी काफी चर्चास्पद बनी थी, क्योंकि वह दवा हानिकारक सिद्ध हुई थी।

औषधि-विज्ञान की एक अन्य त्रुटि यह है कि प्रत्येक शिकायत या लक्षण के लिए भिन्न-भिन्न दवा देना उसका सिद्धांत है। जैसे, दर्द के लिए दर्दशामक अथवा तन्द्रा लाने वाली दवा, बुखार के लिए शरीर का तापमान कम करने वाली दवा और कब्ज के लिए रेचक दवा दी जाती है। ऐसा उपचार रोगी को अथवा रोग को समग्रतया या एक इकाई के रूप में नहीं मानता। रोग के एक-एक लक्षण के स्वतंत्र उपचार के लिए भारी मात्रा में दवा देना आवश्यक बन जाता है। यह एक बड़ी हानि ही है। इसके अलावा, जब रोग के लक्षण पुनः प्रकट होते हैं तब अधिक शक्तिशाली दवाओं का उपयोग करना पड़ता है। दवा जितनी अधिक शक्तिशाली होती है उतना ही अधिक खतरा उसके प्रति-प्रभाव का भी रहता है।

शरीर को एक अविभाज्य इकाई न मानते हुए छोटे-छोटे अलग-अलग खंड मानकर जो उपचार किया जाता है उसके कारण भिन्न-भिन्न विषयों के विशेषज्ञों की सेना खड़ी हो रही है। आँखों के विशेषज्ञ केवल आँखों का, हड्डियों के विशेषज्ञ केवल हड्डियों का और हृदय के विशेषज्ञ केवल हृदय का उपचार करते हैं।

वस्तुतः बीमारी अनिवार्य नहीं है। यदि शरीर की रोग-प्रतिकारक शक्ति बलवती हो तो रोग को रोका अथवा शीघ्रतापूर्वक मिटाया जा सकता है। यदि हम प्रकृति के नियमों का अनुसरण करते रहें तो शरीर की रोग-प्रतिकारक शक्ति सरलता से सुरक्षित रह सकती है। प्राकृतिक नियमों पर आधारित एक सरल और अमोघ चिकित्सा-पद्धति है 'एक्युप्रेशर' अथवा 'शिआत्सु'। शरीर की सतह (त्वचा) पर रहे हुए निश्चित बिन्दुओं को दबाने से शरीर के भीतरी अवयवों पर प्रभाव उत्पन्न किया जा सकता है और संबन्धित अवयव का रोग दूर किया जा सकता है।

एक्युप्रेशर एक विज्ञान भी है और कला भी। ऐसे रसिक एवं रोमांचकारी विषय का विशद विवेचन आगे के प्रकरणों में किया गया है।

२. एक्युप्रेशर का इतिहास

शरीर के निश्चित बिन्दुओं के द्वारा आंतरिक अवयवों पर प्रभाव उत्पन्न करने के लिए एक्युप्रेशर, एक्युपंक्चर, शिआत्सु, झोन थेरपि, रिफ्लेक्सोलोजी आदि जो पद्धतियाँ प्रचलित हैं उनमें एक्युप्रेशर सबसे पुरानी और सरल पद्धति है।

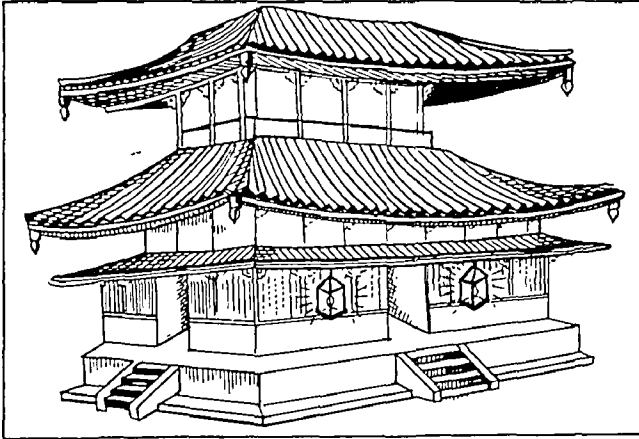
एक्युप्रेशर एक निराला विज्ञान है। पूर्वीय देशों में स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने व रोगों को मिटाने के लिए इस विज्ञान का उपयोग हजारों वर्षों से होता रहा है।

एक मान्यता के अनुसार एक्युप्रेशर और एक्युपंक्चर की उत्पत्ति भारत में हुई थी। भारत में ही इसका विकास हुआ और फिर मध्य एशिया, इजिप्त, चीन तथा अन्य देशो मे भी यह विज्ञान फैला। एक अन्य मान्यता के अनुसार इस उपचार-पद्धति को बौद्ध साधु हमारे देश से अन्य देशों में ले गए थे। चीनी लोग एक्युप्रेशर को अपना विज्ञान मानते है और ५००० वर्षो से भी अधिक पुराना बताते हैं। चीन के प्राचीन ग्रंथो मे एक्युप्रेशर तथा एक्युपक्चर के उल्लेख मिलते हैं। एक्युप्रेशर की उत्पत्ति चाहे कहीं भी हुई हो, परन्तु वर्तमान समय में उसे जो आदर एवं लोकप्रियता प्राप्त हुई है इसका श्रेय चीनवासियो को ही मिलना उचित है।

बीसवीं शताब्दी के पूर्वार्ध तक एक्युप्रेशर व एक्युपंक्चर विज्ञान करीब-करीब विस्मृत हो चुके थे। ई. स. १९४९ में चीन के दीर्घद्रष्टा राष्ट्रवादी राजपुरुष माओ त्से तुंग ने इस विज्ञान की पुनः प्रतिष्ठा की। चीन में बड़े पैमाने पर इसका उपयोग शुरू कर दिया गया। इसके बाद कई वर्षों तक यह विज्ञान संपूर्ण विश्व में फैलने की प्रतीक्षा करता रहा। अन्त में अमरीका के प्रमुख रिचार्ड निक्सन उसके प्रचार के निमित्त बने। ई. स. १९७१ में श्री निक्सन ने चीन की सरकारी मुलाकात ली। उनके साथ और भी कई लोग थे, जिनमें जेम्स रॅस्टन नामक प्रसिद्ध संवाददाता भी संमिलित थे। चीन पहुँचने के पश्चात् कुछ ही समय में जेम्स रॅस्टन के एपेन्डिक्स पर सूजन आ गई। सूजन के बढ़ जाने और एपेन्डिक्स के फट जाने पर अनेक विषमताएँ खड़ी हो सकती थीं। इस परिस्थिति के निवारण के लिए जेम्स रॅस्टन का तत्काल ऑपरेशन किया गया। परन्तु जैसा कि अनेक केसों में होता है, ऑपरेशन के बाद भी उनके पेडू का दर्द दूर नहीं हुआ। यह दर्द जब किसी भी तरह दूर नहीं हुआ तब जेम्स एक्युपंक्चर को आजमाने के लिए तैयार हो गये। इस उपचार से जेम्स को तुरंत आराम हो जाने से सब लोग आश्चर्यचकित हो गये। प्रमुख निक्सन भी इस चिकित्सा-पद्धति से खूब प्रभावित हुए। इसके बाद एक्युप्रेशर और एक्युपंक्चर का विज्ञान अमरीका में तेज़ी से फैलने लगा। ई. स. १९७३ में प्रसिद्ध हृदय-विशेषज्ञ डॉ. पोल डडली वाइट के नेतृत्व में अमरीकन डॉक्टरों का एक दल एक्युप्रेशर व एक्युपंक्चर पद्धतियों के निरीक्षण तथा अध्ययन हेतु चीन पहुँचा। अमरीका लौटकर डॉ. वाइट ने अपनी स्वीकृति देते हुए कहा–"ये पद्धतियाँ क्यों सफल होती हैं यह तो मैं नहीं समझ सका, किन्तु मैं यह निश्चित रूप से कह सकता हूँ कि ये लाभदायक जरूर हैं।"

केवल हाथ, पैर या सिर के बिन्दुओं को ही नहीं, कान के निश्चित बिन्दुओं को दबाकर भी शरीर के आन्तरिक अवयवों पर असर पहुँचाया जा सकता है। कान शरीर के कई अवयवों से संबद्ध है, इस प्रकार का उल्लेख चीन के प्राचीन ग्रंथ 'यल्लो एम्परर्स क्लासिक ऑफ इन्टर्नल मेडिसिन' में मिलता है। सिर-दर्द होने पर कान खींचने या मूर्छा का आक्रमण होने पर कान मरोडने की प्रथा चीन में घर-घर प्रचलित है। दमा के आक्रमण को रोकने के लिए कान बींधने की पद्धति भारत में भी खूब प्रचलित है। ई. स. १९५० में फ्रान्स के न्यूरो-सर्जन डॉ. पोल नोजियर ने इस पद्धति का गहरा अध्ययन किया और इसे एक प्रमाणभूत विज्ञान का स्वरूप प्रदान किया। डॉ. नोजियर इसे 'ओरिक्युलर थेरपी' कहते हैं। गत दस-पन्द्रह वर्षों में चीन में भी कर्ण-एक्युप्रेशर का विस्तृत अध्ययन हुआ है। परिणामस्वरूप केवल कान पर ही एक्युप्रेशर के करीब २०० बिन्दुओं का आविष्कार किया गया है, वस्तुतः उनमें से बहुत ही कम बिन्दु महत्त्वपूर्ण हैं। फ्रांस के एक्युपंक्चर-विशेषज्ञ डॉ. रेनि बॉडियल बताते हैं कि कान के बिन्दुओं को सुई के द्वारा बींधने के स्थान पर उंगलियों से दबाने की पद्धति की ओर वे अधिक आकृष्ट हुए हैं।

अब तो एक्युप्रेशर की प्रतिष्ठा दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती जा रही है। प्रसिद्ध वेले-नृत्यकार इवान नेगी, प्रसिद्ध अभिनेत्री मॅरलिन मनरो तथा अनेक आन्तरराष्ट्रीय खिलाड़ियों की यह मनपसंद चिकित्सा-पद्धति है। मॉन्ट्रीअल ऑलिम्पिक क्रीडा महोत्सव के दौरान ऊँची कूद के चैम्पियन ड्वाइट जोन्स तथा डिस्क फेंकने वाले मेक विल्कीन्स के ये उद्गार ध्यान देने योग्य हैं– "वर्तमान समय में एक्युप्रेशर द्वारा हमें जो मदद मिली है उतनी अन्य किसी चिकित्सा-पद्धति द्वारा नही मिली। खिलाडियों के खेलकूद का करिश्मा सुधारने में एक्युप्रेशर कमाल की मदद करता है।"

असाध्य रोग से पीड़ित न हो, फिर भी यदि वह मर जाता था तो उस डॉक्टर को अपने घर के बाहर एक लालटेन लटकानी पड़ती थी। डॉक्टर के घर के बाहर लटकती इन लालटेनों की संख्या गिनकर कोई भी अपरिचित व्यक्ति एक्युप्रेशर और एक्युपंक्चर के विशेषज्ञ के रूप में उस डॉक्टर की योग्यता-अयोग्यता की जानकारी प्राप्त कर लेता था।

चित्र २·२

'रोग को मिटाने की अपेक्षा रोकना अच्छा' यह फिलसूफी चीनवासियों की तरह हमें भी अपनानी चाहिए। आज करीब नब्बे प्रतिशत इलाज रोगों को मिटाने के लिए किये जाते हैं। परन्तु कभी ऐसा समय भी आएगा जब एक्युप्रेशर की सहायता से नब्बे प्रतिशत उपचार रोगों की रोक-थाम के लिए होंगे और केवल दस प्रतिशत उपचार रोगों को मिटाने के लिए किये जाएँगे। रोगों की रोक-थाम करने की पद्धति का विकास होने पर मनुष्यजाति को बड़ा लाभ होगा। अस्पतालों और डॉक्टरों का बोझ हल्का हो जाएगा, वास्तविक आवश्यकता वालों को औषधीय या शल्यकीय उपचार बिना विलंब प्राप्त हो सकेगा, बीमारी और नादुरुस्त तबियत के कारण व्यक्तिगत या राष्ट्रीय उत्पादन की जो भारी क्षति होती है वह एकदम कम हो जाएगी एवं देश की बहुमूल्य संपत्ति की बरबादी रुकेगी।

आजकल दुनिया के अनेक प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में एक्युप्रेशर की वैज्ञानिक ढंग से शिक्षा दी जा रही है यह बात उसके महत्त्व की स्वीकृति का प्रमाण है। हमारे देश के लोग अभी अपने स्वास्थ्य के प्रति काफी उदासीन हैं। ज्यों-ज्यों लोगों की आरोग्य-विषयक सतर्कता बढ़ेगी त्यों-त्यों हमारे देश में भी एक्युप्रेशर की लोकप्रियता एवं महत्ता बढ़ेगी यह निश्चित है।

अब तो आन्तरराष्ट्रीय आरोग्य संस्थान (वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन- W.H.O.) भी एक्युप्रेशर तथा एक्युपंक्चर की ओर ध्यान दे रहा है। यह संस्थान निम्नलिखित रोगों में एक्युप्रेशर व एक्युपंक्चर को आजमाने की सिफारिश करता है–

तीव्र साइन्युसाइटीस, सर्दी, टॉन्सील की सूजन, तीव्र ब्रोन्काइटीस, दमा, आँखों का दर्द, आँख के भीतरी छायापटल (रेटिना) की सूजन, लघुदृष्टि, मोतिया-बिन्दु, दाँतों का दर्द, जीभ तथा मुँह के छाले, गले की सूजन और पीड़ा, हिचकी, वायु-गोला, अम्लता, पेट के व्रण, आँतों के व्रण, तीव्र एवं जीर्ण पेचिश, दस्तें, कब्ज, सिरदर्द, माईग्रेइन, न्यूरेल्जिआ, फेसिअल ज्ञानतंतुओं का लकवा, लकवा, न्युरोपथी, मेनिअर्स डिसीज, बिस्तर में पेशाब हो जाना, कंधों की अकड़न, टेनिस एल्बो, सायटिका, पीठ और कमर का दर्द, संधि-स्थलों की छीज़न आदि।

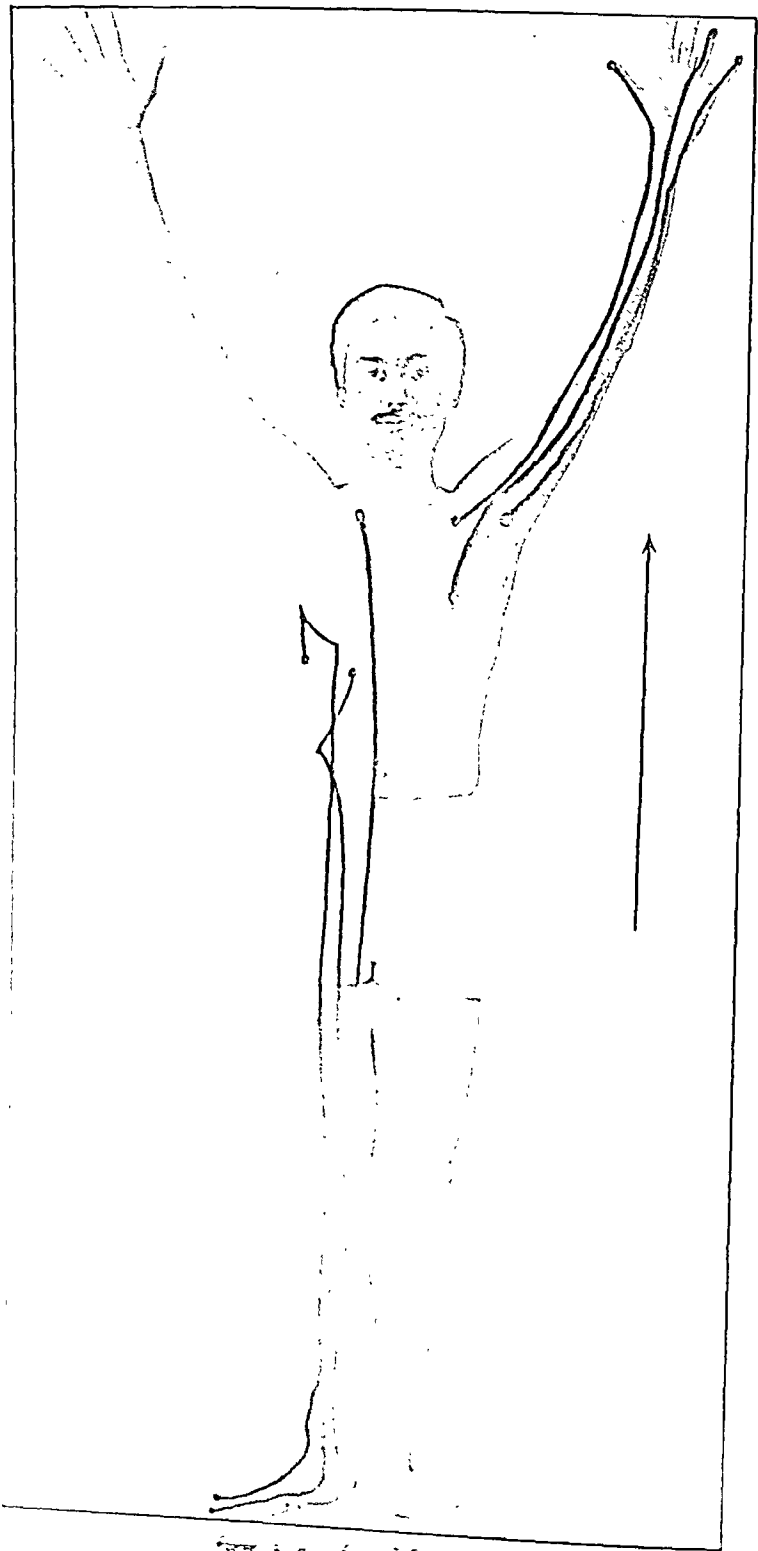
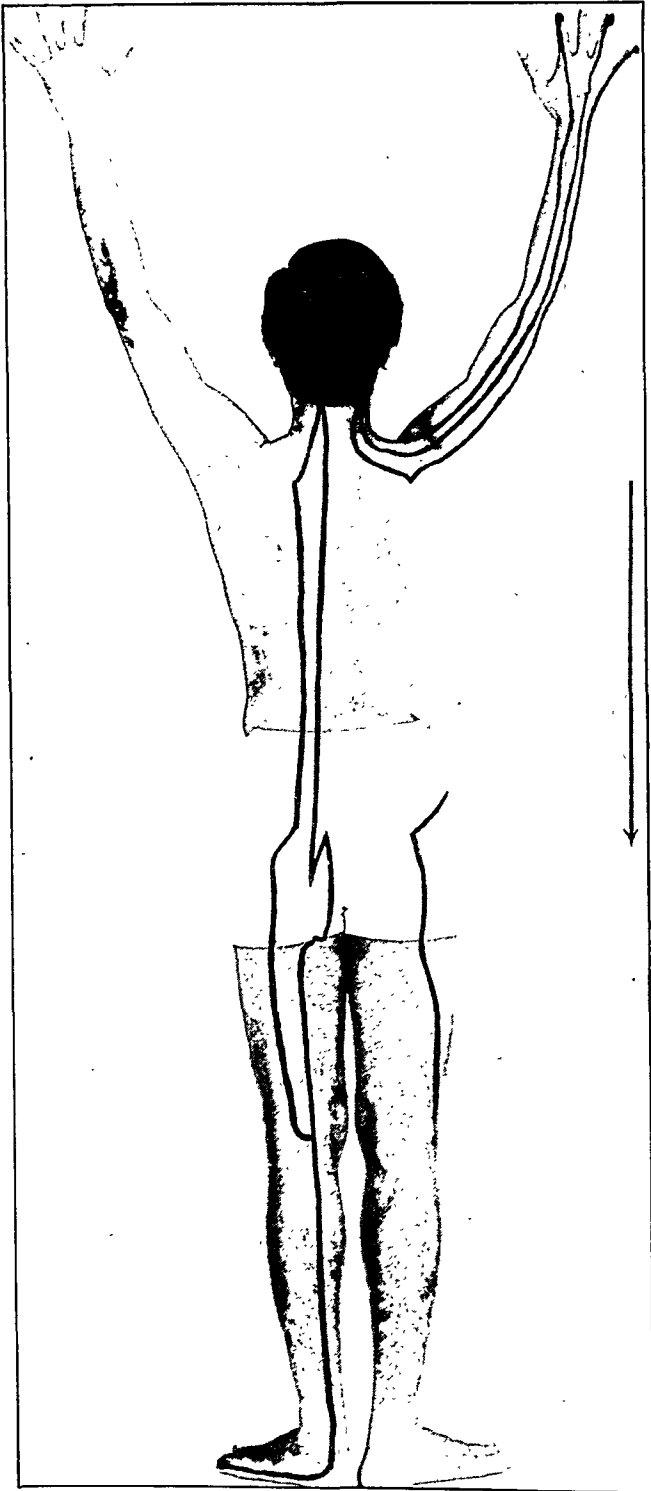
३. एक्युप्रेशर का विज्ञान

भारत, चीन, जपान आदि देशों में अनादि काल से जीवन को एक जीव-विद्युत् प्रक्रिया (bioelectric phenomenon) माना गया है। अर्थात् हमारा जीवन शरीर-स्थित जीव-विद्युत् शक्ति पर निर्भर है। इस शक्ति के कारण ही हम हिल-डुल सकते हैं, साँस ले सकते हैं, खाया हुआ पचा सकते हैं और मस्तिष्क से विचार कर सकते हैं। इस शक्ति को हम 'प्राण' कहते हैं, चीनी लोग इसे 'ची' कहते हैं। यह शक्ति दो प्रकार के बलों से निष्पन्न होती है–यिन और यांग। यिन ऋण (negative) बल है जब कि यांग धन (positive) बल है। शरीर में यदि इन दो बलों में मेल-जोल, संवाद और संतुलन हो तो मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। जब इस संतुलन में विक्षेप पड़ता है अर्थात् शरीर में एक बल अधिक मात्रा में तथा दूसरा बल कम मात्रा में प्रवाहित होता है तब रोगों का प्रादुर्भाव होता है। ये बल शरीर में विशेष मार्गों से होकर बहते हैं। इन मार्गों को हम 'मेरिडिअन' कहेंगे। चीनी लोग इन्हें 'जिन्ग' कहते हैं।

प्राण के वहन के लिए हमारे शरीर में कुल १४ प्रमुख मेरिडिअन माने गये हैं। इन १४ मेरिडिअनों में से १२ मेरिडिअन दो-दो की जोड़ियों के रूप में रहते हैं, जिसमें से एक शरीर की दाहिनी ओर तथा दूसरा बायीं ओर होता है। बाकी के दो मेरिडिअन स्वतंत्र रूप में हैं–एक शरीर की आगे की खड़ी मध्य रेखा पर और दूसरा शरीर की पीछे की खड़ी मध्य रेखा पर।

जोड़ियों के रूप में रहने वाले १२ मेरिडिअनों में से ६ यिन मेरिडिअन और ६ यांग मेरिडिअन हैं। यिन मेरिडिअन पैरों की उंगलियों अथवा शरीर के मध्यभाग से शुरू होते हैं तथा सिर की ओर या हाथ की उंगलियों की ओर ऊपर जाते हैं। दूसरे यांग मेरिडिअन सिर, मुँह या हाथ की उंगलियों से शुरू होकर जमीन की ओर या शरीर के मध्य भाग की ओर नीचे जाते हैं। (देखिए– चित्र ३·१ और ३·२)

प्राण-शक्ति का परिभ्रमण जारी रखने वाले ये मेरिडिअन शरीर के मुख्य अवयवों या तंत्रों एवं उनकी कार्यप्रणाली से संलग्न हैं। जो मेरिडिअन जिस अवयव के साथ संलग्न हो उसे उस अवयव का नाम दिया गया है। किसी भी मेरिडिअन का एक सिरा हाथ, पैर अथवा मुँह में और दूसरा सिरा किसी एक मुख्य अवयव में रहता है। यही कारण है कि हाथ या पैर के किसी एक बिन्दु को दबाने से उस बिन्दु से संलग्न दूर के अवयव में प्रभाव निष्पन्न हो सकता है।

चित्र : ८ लिन मेरिडियन

चित्र ३·२ : यांग मेरिडिअन

मुख्य चौदह मेरिडिअनों के नाम निम्नलिखित हैं–

(१) बड़ी आँत का मेरिडिअन
(Large Intestine Meridian)

(२) पेट का मेरिडिअन
(Stomach Meridian)

(३) छोटी आँत का मेरिडिअन
(Small Intestine Meridian)

(४) मूत्राशय का मेरिडिअन
(Bladder Meridian)

(५) त्रिगुनी गर्मी उत्पन्न करने वाला मेरिडिअन
(Triple Warmer Meridian)

(६) पित्ताशय का मेरिडिअन
(Gall Bladder Meridian)

} यांग मेरिडिअन

(७) फेफड़ों का मेरिडिअन
(Lung Meridian)

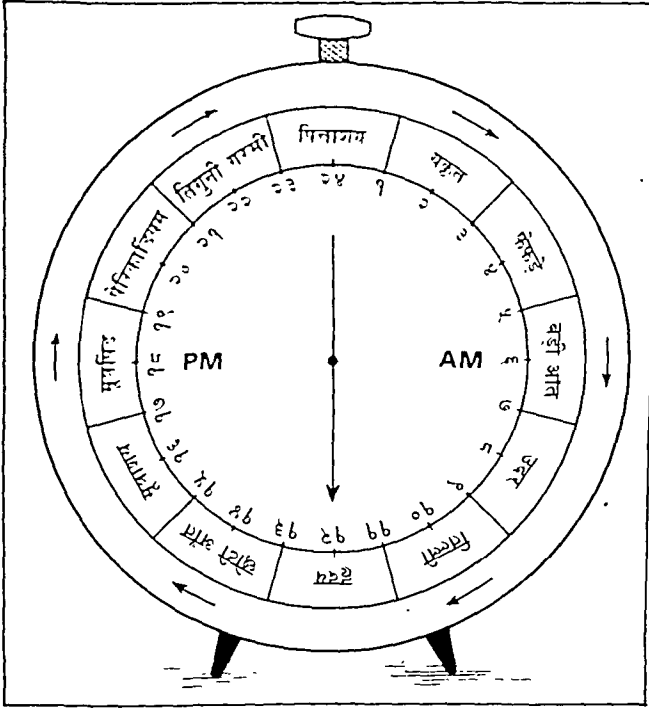
(८) तिल्ली का मेरिडिअन
(Spleen Meridian)

(९) मूत्रपिंड का मेरिडिअन
(Kidney Meridian)

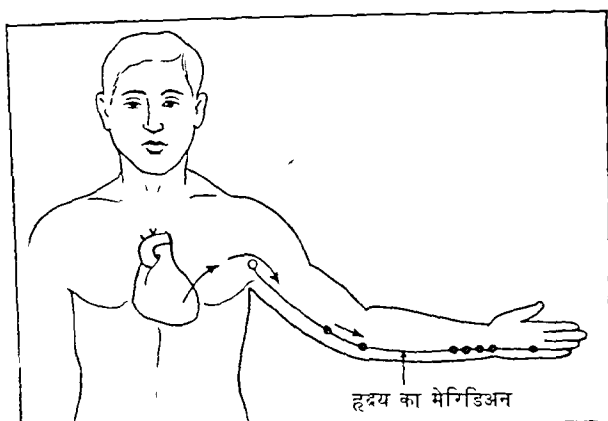
(१०) हृदय का मेरिडिअन
(Heart Meridian)

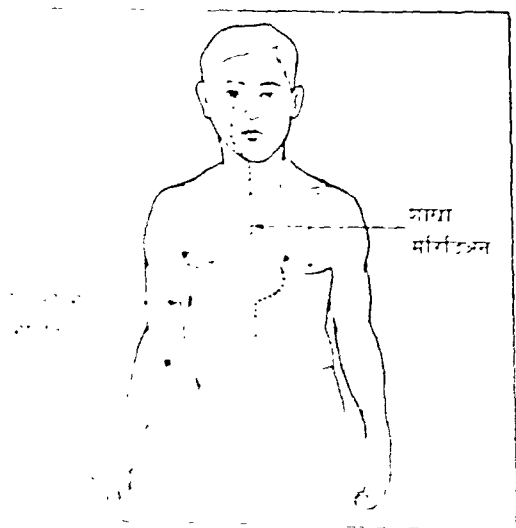
(११) हृदय का संकुचन करने वाला (रक्त-परिभ्रमण जारी रखने वाला) अथवा पेरिकार्डियम मेरिडिअन
(Heart Constrictor OR Pericardium Meridian)

} यिन मेरिडिअन

किसी भी एक समय में प्रत्येक मेरिडिअन में जीवनी (प्राण) शक्ति समान मात्रा में नहीं बहती। प्रत्येक अवयव में अधिकतम शक्ति चौबीस घंटों में एक निश्चित समय पर ही बहती है। इस समय के बारह घंटे बाद उक्त अवयव में शक्ति का प्रवाह न्यूनतम होता है। इसकी जानकारी नीचे दिये गये चित्र से प्राप्त होगी–

चित्र ३·३

ऊपर के चित्र में देखा जा सकता है कि फेफड़ों में बड़े सबेरे ३ से ५ बजे तक, मूत्रपिडों (किडनियों) में शाम ५ से ७ बजे तक, पित्ताशय में रात को ११ से १ बजे तक और यकृत (लीवर) में रात को १ से ३ बजे तक अधिकतम शक्ति प्रवाहित होती है। दमा का आक्रमण अधिकांश रूप में प्रातः ३ से ५ बजे तक, मूत्रपिंड का दर्द (renal colic) शाम ५ से ७ बजे तक, पित्ताशय का दर्द रात ११ से १ बजे तक तथा यकृत की अनुचित कार्यप्रणालि के कारण होने वाला सिरदर्द और अनिद्रा की तकलीफ रात १ से ३ बजे तक होती हैं। ये बातें सांकेतिक हैं। कोई भी डॉक्टर इसका समर्थन करेगा।

हृदयरोग के शिकार बने अनेक रोगियों को छाती के उपरांत कंधों तथा पूरे हाथ के भीतरी भाग में भी दर्द होता है। आधुनिक चिकित्सक इसका कारण नहीं बता सकते। किन्तु एक्युप्रेशर अथवा एक्युपंक्चर के विशेषज्ञ के लिए इसमें कुछ भी आश्चर्यजनक नहीं है। एक्युपंक्चर के प्राचीनतम ग्रंथ में भी हृदय का मेरिडिअन हाथ के ठीक उसी भाग में बताया गया है जहाँ हृदयरोग का दर्द फैलता है।

चित्र ३·४ : हृदयरोग के आक्रमण से होने वाला दर्द हृदय के मेरिडिअन की दिशा में ही फैलता है।

प्रत्येक मुख्य मेरिडिअन के कुछ शाखा-मेरिडिअन (branch or subsidiary meridians) होते हैं। चित्र ३·५ में हृदय-मेरिडिअन की एक शाखा दर्शायी गई है (देखिए–खंडित लकीर)। इस शाखा-मेरिडिअन का एक हिस्सा फेफड़ों और हृदय की रक्तवाहिनियों से गुजरने के बाद उदरपटल (diaphragm) को बींधकर छोटी आंत के साथ जुड़ता है। इसी शाखा-मेरिडिअन का दूसरा हिस्सा गले से गुजरकर आंख तक पहुंचता है। इस चित्र से यह बात स्पष्ट होती है कि शाखाओं के कारण मुख्य मेरिडिअन का प्रभाव-क्षेत्र विस्तृत बन जाता है। हृदय-मेरिडिअन की एक शाखा आंख तक जाती है। इस हकीकत के आधार पर, आंख की बीमारियों का उपचार हृदय-मेरिडिअन के द्वारा भी हो सकता है।

चित्र ३·५ : हृदय-मेरिडिअन की शाखाएं

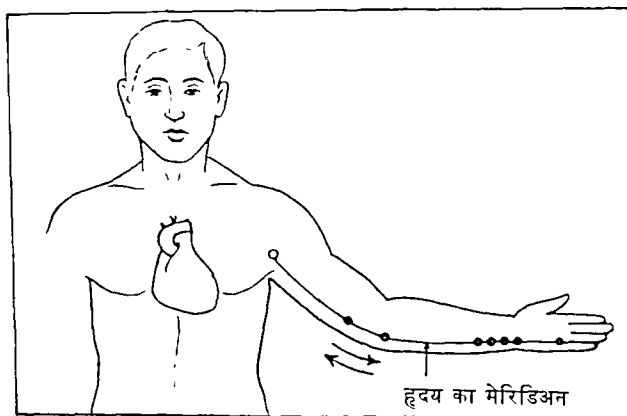
पूर्वीय देशों के वैद्यकीय तत्त्वज्ञान की दृष्टि से मेरिडिअन बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। जब कि पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र डा. विरचॉव के बनाये मार्ग पर चलता है। कौन-सा कोष-संकुल (tissue) रोगग्रस्त हुआ है यह जानने के लिए पश्चिमी चिकित्सा-पद्धति सूक्ष्म अभ्यास का दृष्टिकोण अपनाती है। इतना ही नहीं, उस कोप-संकुल में से कौन-से कोष (अस्थियों के कोष, मज्जातन्तु, स्नायुतन्तु, रक्तवाहिनी के कोप आदि) रोगग्रस्त हैं, यह खोजने का भी वह प्रयत्न करती है। रोगग्रस्त कोषों के प्रकार के आधार पर उपचार अथवा औषधि में परिवर्तन होता है। किन्तु पूर्वीय चिकित्सा-पद्धति एक्युप्रेशर का इस विषय में भिन्न मत है। शरीर के किसी एक भाग में, रोग चाहे कोई भी हो (यथा—संधिवात, जख्म, सूजन या चर्मरोग), उसका उपचार समान ही रहता है। इसका कारण यह है कि शरीर के किसी हिस्से का मेरिडिअन ही उस हिस्से का मुख्य चालक-बल है। वह मेरिडिअन उस हिस्से के हर प्रकार के कोषों का नियमन करता है। इस तरह एक्युप्रेशर पद्धति अत्यंत सादी और सरल है।

शरीर के किसी एक अवयव में खराबी होती है तब उस अवयव से संबन्धित पूरा मेरिडिअन पीडायुक्त नहीं बन जाता, परंतु उस मेरिडिअन पर स्थित कुछ बिन्दु ही पीड़ायुक्त बनते हैं। उन बिन्दुओं को दबाने से तीव्र वेदना होती है। ऐसा क्यों होता है? इसका उत्तर यह है—एक्युप्रेशर-बिन्दु विशेष प्रकार के नियामक जैसे हैं। मेरिडिअन में प्रवाहमान बलों का वे नियमन करते हैं। मेरिडिअनों तथा एक्युप्रेशर-बिन्दुओं की तुलना क्रमशः टेलिफोन-एक्सचेंज तथा टेलिफोन-ऑपरेटर से की जा सकती है। जिस प्रकार टेलिफोन-ऑपरेटर टेलिफोन-एक्सचेंज में आने-जानेवाले कॉल का नियमन करता है उसी प्रकार एक्युप्रेशर-बिन्दु मेरिडिअन में से गुजरनेवाली जीवनी शक्ति का नियमन करते हैं।

किसी मेरिडिअन में जीवनी शक्ति का परिभ्रमण योग्य रूप से न हो रहा हो तो उस मेरिडिअन पर स्थित बिन्दुओं को दबाव के द्वारा उत्तेजित कर जीवनी शक्ति के परिभ्रमण को पुनः योग्य रूप दिया जा सकता है और संबन्धित अवयव का रोग दूर किया जा सकता है। इस बात का निर्णायक प्रमाण यह है कि उस अवयव से रोग के हटते ही संबन्धित एक्युप्रेशर-बिन्दुओं का दर्द अदृश्य हो जाता है।

इस विवेचन से तीन बातें फलित होती हैं—

(१) शरीर का कोई अवयव यदि रोगयुक्त बन जाता है तो उस अवयव से संबन्धित बिन्दुओं में दर्द होता है।

(२) दुखते बिन्दुओं को दबाने से रोग दूर हो जाता है। किसी अवयव और उसके मेरिडिअन के बीच का संबन्ध एकतरफा नहीं है। अवयव का असर मेरिडिअन पर तथा मेरिडिअन का असर अवयव पर होता है। जैसे, हृदयरोग में संबन्धित मेरिडिअन पर स्थित कुछ बिन्दु नरम हो जाते हैं। उसी प्रकार इनमें से कोई एक बिन्दु क्षतिग्रस्त हो या उस हिस्से पर डँख लग जाए तो उसका असर हृदय पर होता है।

चित्र ३·६ : हृदय मेरिडिअन पर और मेरिडिअन हृदय पर असर करता है।

एक्युप्रेशर पद्धति का यह एक बड़ा लाभ है, क्योंकि इसमें निदान और उपचार व्यवहार में समान हो जाते है। अर्थात् यदि बिन्दु की सहायता से निश्चित निदान हो सकता है तो वही बिन्दु उपचार के लिए भी उपयोगी बनता है। दूसरी ओर, कभी यदि निश्चित निदान न हो सका और अनुमान के आधार पर किया गया उपचार सफल हो जाता है तो निदान के लिए किया गया अनुमान सत्य सिद्ध होता है।

(३) रोग के दूर होते ही बिन्दुओ का दर्द भी दूर हो जाता है।

एक्युप्रेशर प्राकृतिक चिकित्सा, होमियोपथी, आयुर्वेद या एलोपथी– इनमें से चाहे किसी भी पद्धति के द्वारा रोग का निवारण हुआ हो, रोग के दूर होते ही बिन्दुओं का दर्द गायब हो जाता है।

स्पर्श करने या जरा-सा दबा देने से यदि तीव्र पीड़ा महसूस हो तो वह गंभीर रोग का संकेत हो सकता है।

कुछ एक्युप्रेशर-बिन्दुओं के द्वारा रोग का निश्चित निदान हो सकता है। जैसे, फेफड़ों के मेरिडिअन के बिन्दु-क्रमांक ६ में दर्द हो तो वह अर्श का चिह्न है, पित्ताशय-मेरिडिअन के बिन्दु-क्रमांक ३०, मे दर्द हो तो वह पित्ताशय की पथरी का लक्षण है, बड़ी आँत के मेरिडिअन के बिन्दु-क्रमांक ४ में दर्द हो तो वह कब्ज का लक्षण है।

शरीर का कोई एक अवयव यदि रोगग्रस्त हो जाए तो, उस अवयव पर स्थित असंख्य बिन्दुओं में से किन बिन्दुओं को दबाया जाए, यह एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। किसी भी मेरिडिअन के भिन्न-भिन्न बिन्दुओं में से कुछ बिन्दु रोग-निवारण के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण होते हैं। इसके लिए निम्नलिखित कारणों में से कोई एक या अधिक कारण जिम्मेदार हो सकते हैं–

(१) कुछ बिन्दुओं में जीवनी शक्ति का अवरोध अधिक मात्रा में और ज्यादा सरलता से होता है।

(२) कुछ बिन्दुओं के नीचे मेरिडिअन त्वचा के एकदम निकट होता है।

(३) कुछ बिन्दुओं को अत्यन्त सरलता से खोजा जा सकता है या उन पर सरलता से उपचार हो सकता है।

(४) कुछ बिन्दुओं के नीचे हड्डी के समान कठोर हिस्सा होता है, जिससे उन बिन्दुओं को सरलता से दबाया जा सकता है।

(५) कुछ बिन्दु अधिक संवेदनशील होते हैं अर्थात् उनको दबाने पर तेजी से रोग का निवारण हो जाता है।

इस ग्रंथ में भिन्न-भिन्न रोगों के निवारण के लिए संबन्धित महत्त्वपूर्ण बिन्दु ही बताये गये हैं।

शरीर पर कोई भी बिन्दु यदि दर्दयुक्त मालूम पड़ता है तो वह एकाध अवयव या तंत्र के रोगी होने का चिह्न हो सकता है। दर्द के द्वारा वह बिन्दु हम से सहायता की याचना कर रहा है, ऐसा समझना चाहिए। उस बिन्दु की सहायता के लिए उस पर विधिपूर्वक दबाव देना चाहिए। दबाव देने की पद्धति, समय आदि का उल्लेख पाँचवें प्रकरण में किया गया है। दर्दयुक्त बिन्दु किस अवयव से संबद्ध है यह आप जानते हैं या नहीं, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। उस बिन्दु पर दबाव देने का कार्य महत्त्वपूर्ण है।

एक्युप्रेशर-बिन्दु पर चौकसीपूर्वक दबाव देने पर निम्नलिखित में से एक या अधिक लाभ होते हैं—

(१) रोग के लक्षणों में चैन मिलता है। कभी-कभी यह चैन फौरन मिल जाता है। धीरे-धीरे रोग भी निर्मूल हो जाता है।

(२) शरीर के संबन्धित हिस्से का और कभी-कभी पूरे शरीर व मन का तनाव दूर हो जाता है।

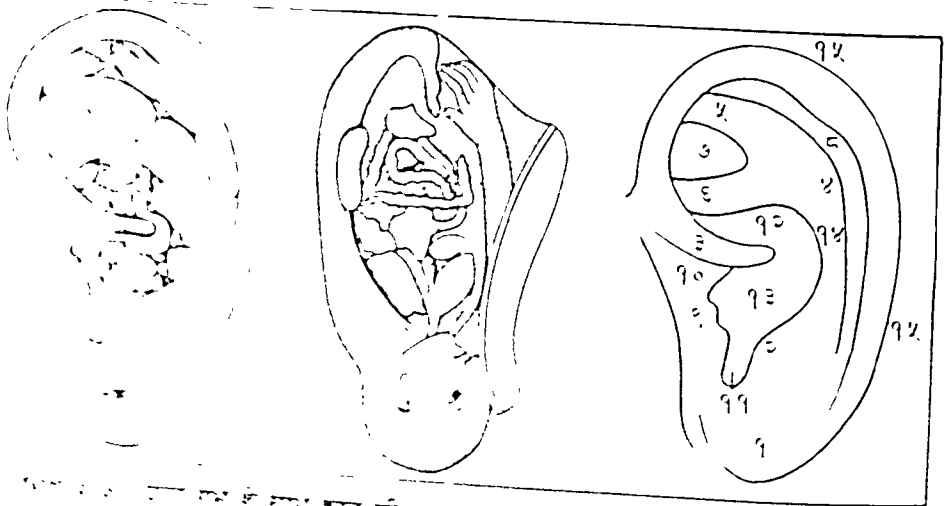
(३) दमा जैसे कुछ व्याधियों में रोग के लक्षण पुनः प्रकट हो जाने पर भी उनकी तीव्रता बहुत कम हो जाती है।

(४) दमा जैसे कुछ व्याधियों में दो आक्रमणों के बीच की समयावधि बढ़ती जाती है।

(५) कभी-कभी हृदयरोग के जोरदार आक्रमण से जिस आपत्कालीन स्थिति का निर्माण हो जाता है, उसका निवारण हो सकता है।

ऑस्टीओपथी, काईरोप्रेक्टिक या स्विडिश मसाज जैसी कुछ अन्य चिकित्सा-पद्धतियों के द्वारा जो लाभ होता है उसमें भी, संभव है कि, एक्युप्रेशर-बिन्दुओं का अनजाने में होने वाला दबाव ही अंशतः कारणीभूत हो।

विशेष टिप्पणी—पिछले कुछ वर्षों में केवल कान के बिन्दुओं द्वारा शरीर के भिन्न-भिन्न अवयवों पर असर उत्पन्न करनेवाली 'कर्ण एक्युप्रेशर पद्धति' विकसित हुई है। कान शरीर के अवयवों के साथ गाढ़ रूप से संकलित हैं, ऐसा उल्लेख प्राचीन ग्रंथों में उपलब्ध होता है। किन्तु उसको विधिवत् विकसित करने का श्रेय फ्रांस के न्यूरो सर्जन डॉ. पोल नॉजियर को है।

कान सुनने के लिए उपयोगी अवयव है, यह सभी जानते हैं। ये शरीर का संतुलन बनाये रखने में मदद करते हैं, यह बात भी कुछ लोग जानते हैं। किन्तु यह तथ्य बहुत ही कम लोग जानते होंगे कि कान मानव-गर्भ की एक छोटी प्रतिकृति यानी लघु आकृति भी है।

... की तुलना

चित्र ३-८ : कान के भिन्न-भिन्न भाग

... (diaphragm) और

(४) एन्टीहेलिक्स—यह हिस्सा धड़ से संबद्ध है।

(५) एन्टीहेलिक्स का ऊपरी हिस्सा—यह पैर से संबद्ध है।

(६) एन्टीहेलिक्स का निचला हिस्सा—यह नितंब से संबद्ध है।

(७) तिकोन फोसा—यह भाग गुह्यांगों से संबंधित है।

(८) स्केफा—यह भाग हाथों से संबंधित है।

(९) ट्रेगस—यह हिस्सा मुख्यतः गले से संबंधित है।

(१०) ट्रेगस का ऊपरी कोना—यह भाग मुख्यतः मुंह से संबद्ध है।

(११) इन्टरट्रेजिक नॉच—यह हिस्सा आंतरिक स्राव से संबद्ध है।

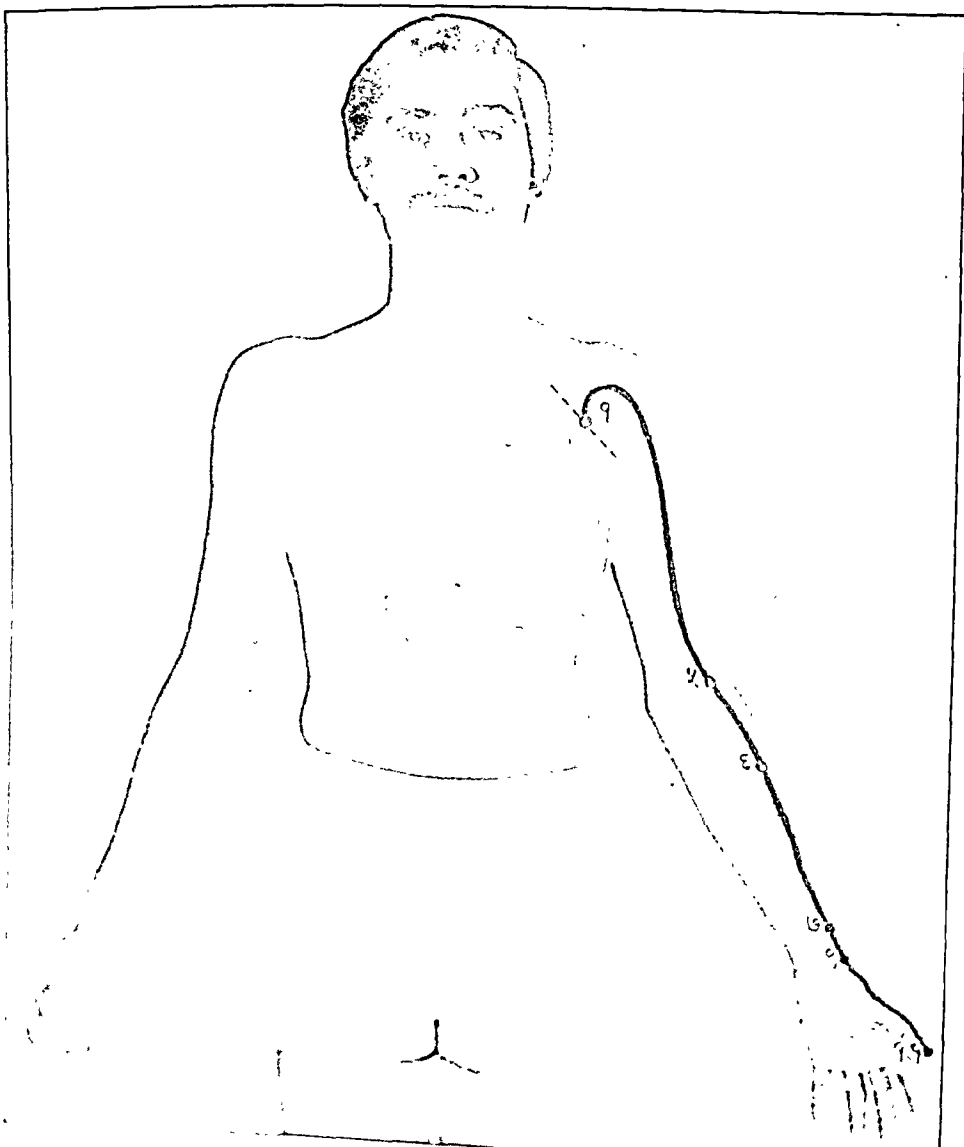
(१२) सिम्बा कोंचा—यह हिस्सा पेडू से संबद्ध है।

(१३) केवम कोंचा—यह हिस्सा छाती से संबद्ध है।

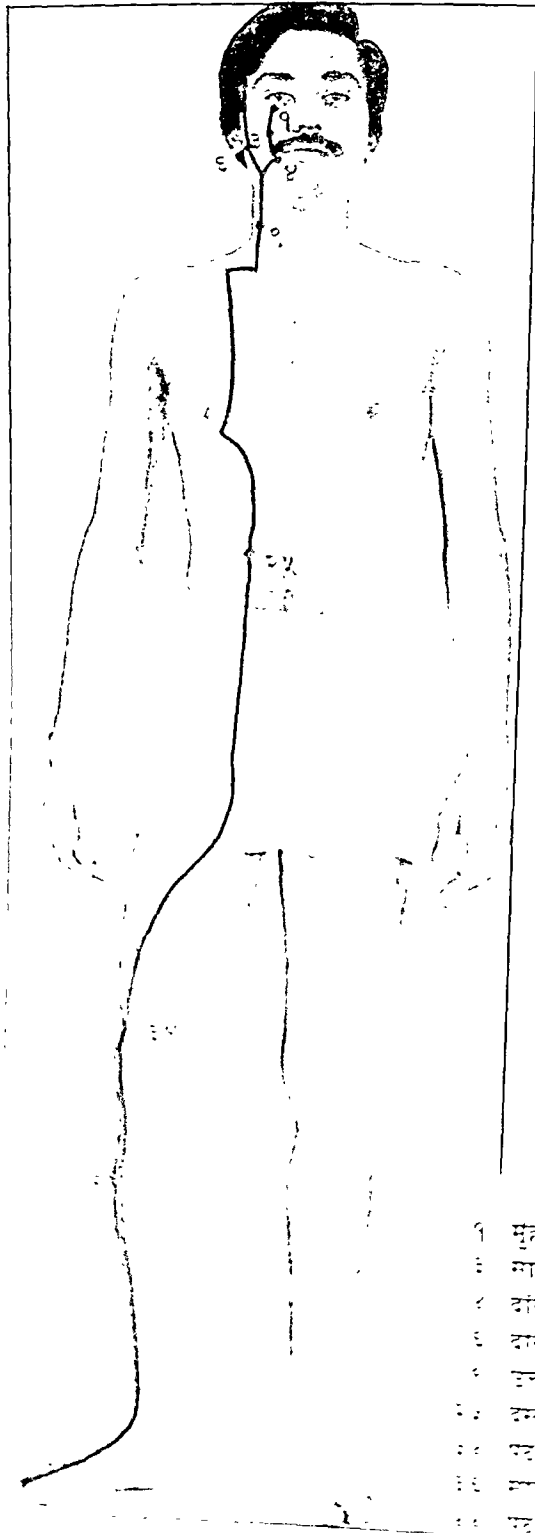
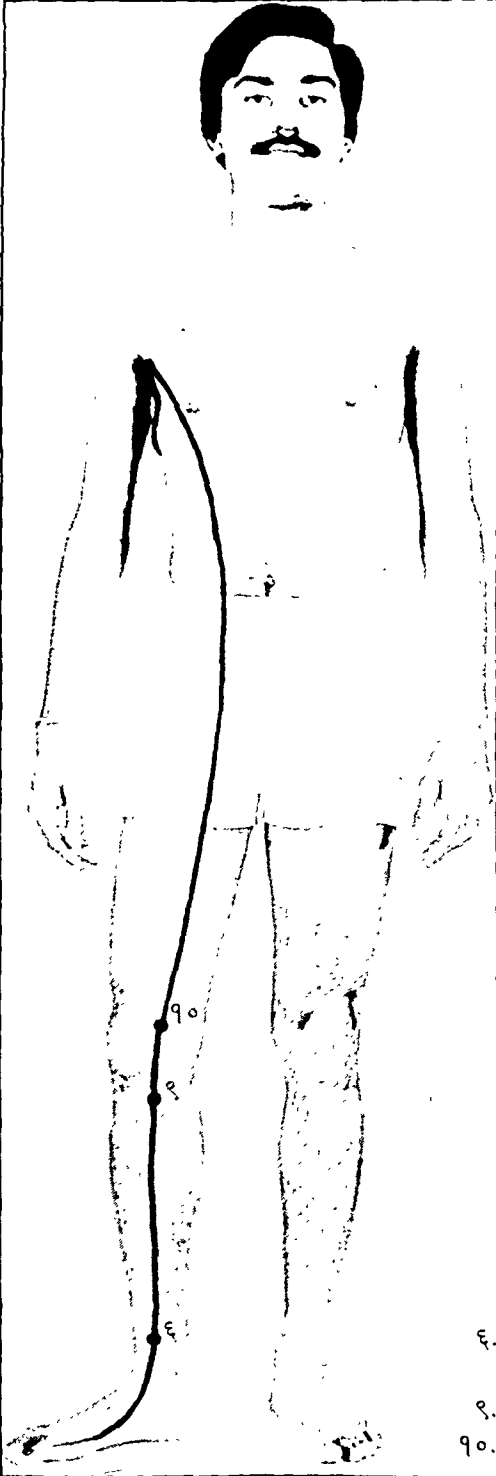
(१४) कोंचा की ओर स्थित एन्टीहेलिक्स की किनार—यह हिस्सा मेरुदंड के साथ संबन्धित है।

(१५) हेलिक्स—यह हिस्सा मुख्यतः यकृत (लिवर) से संबन्धित है।

(१६) कान का पीछे का भाग—यह अंश पीठ से संबद्ध है।

भिन्न-भिन्न मेरिडिअन एवं एक्युप्रेशर-बिन्दु

चित्र ३·१० : बड़ी आँत के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

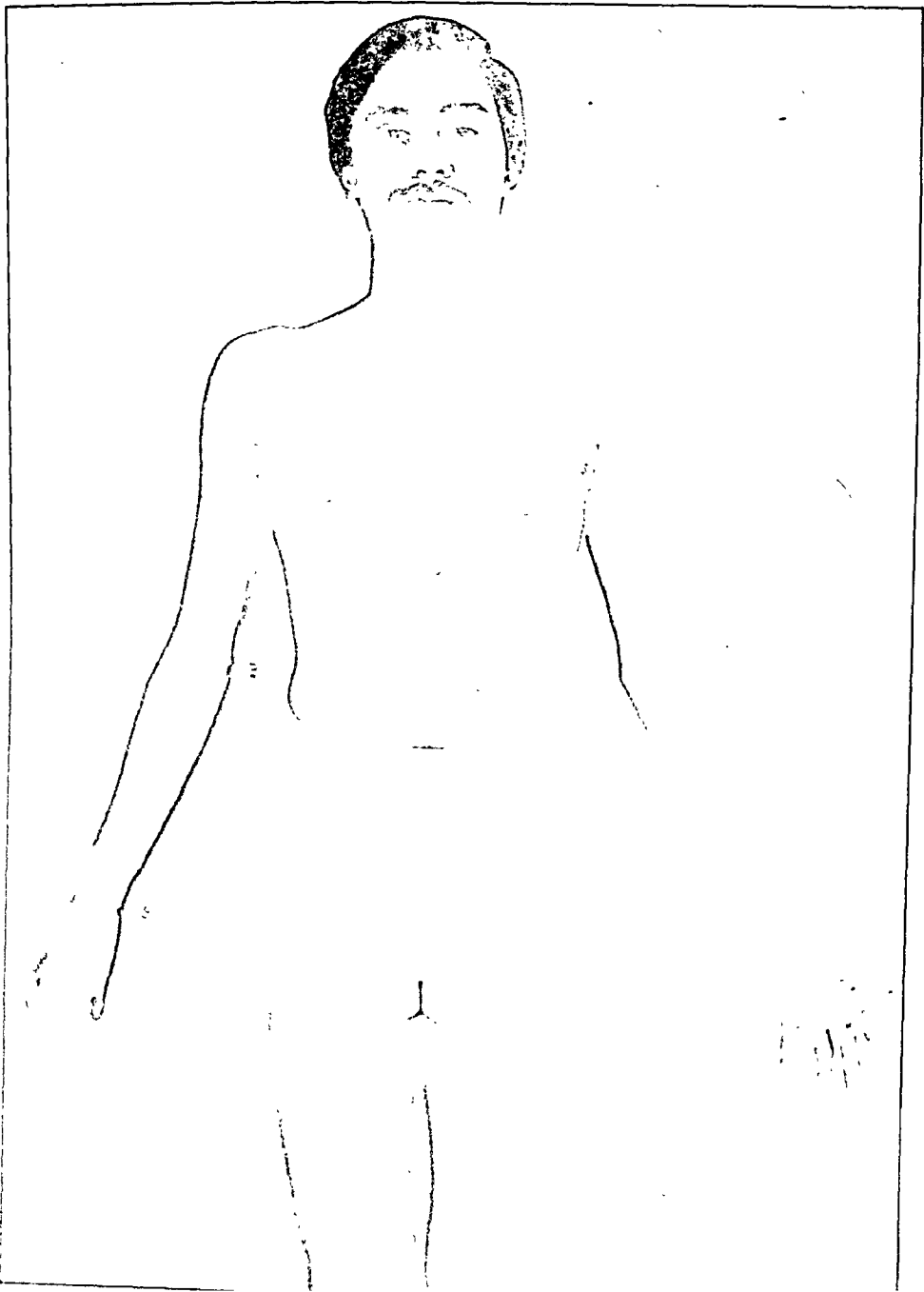
बिन्दुओं के उपयोग

१. बुखार, दस्तें
४. कब्ज, दस्तें, दाँत का दर्द, सामान्य कनकूत या बेचैनी
१०. सामान्य कनकूत या बेचैनी
११. हाथों की कोई भी तकलीफ
१५. कंधों का दर्द, कंधे की अकड़न
२०. सर्दी (जुकाम)

बिन्दुओं के उपयोग

६. अनिद्रा, पाचन की तकलीफें, ऋतु-स्राव-संबंधी तकलीफें, संधि-स्थलों का दर्द

९. घुटने का दर्द

१०. खुजली, ऋतु-स्रावसंबंधी तकलीफें

चित्र ३·१२ : तिल्ली के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

चित्र ३·१४ : छोटी आँत के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

बिन्दुओं के उपयोग

३. हाथ की उंगलियों की निर्बलता या उनका लकवा
४. कब्ज
११. कंधे का दर्द
१९. कान की तकलीफें

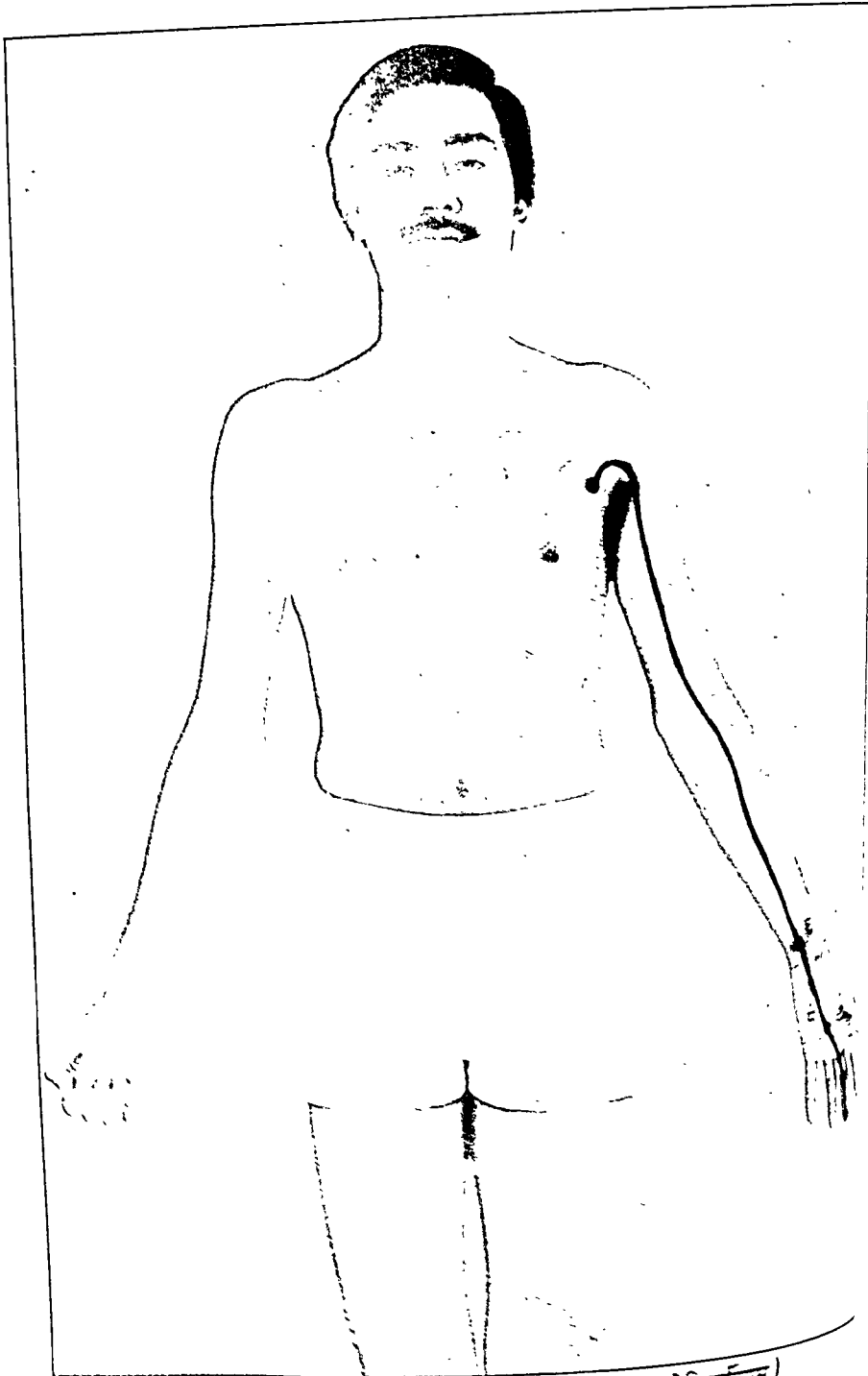
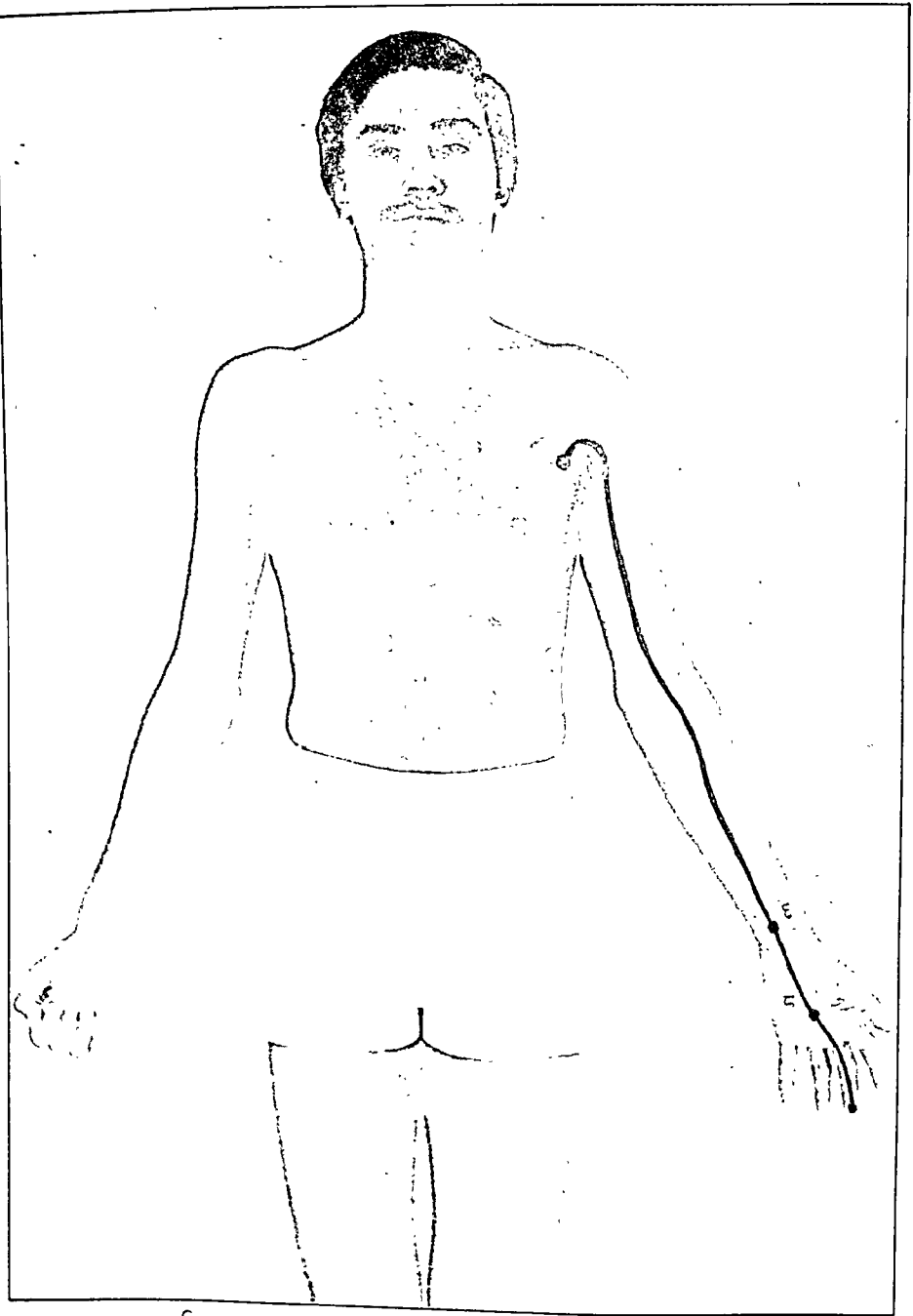
चित्र नं १८. हृदय का संचालन करने वाले (पेरिकार्डियम) मेरीडियन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिंदु

चित्र ३·१४ : छोटी आँत के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

बिन्दुओं के उपयोग

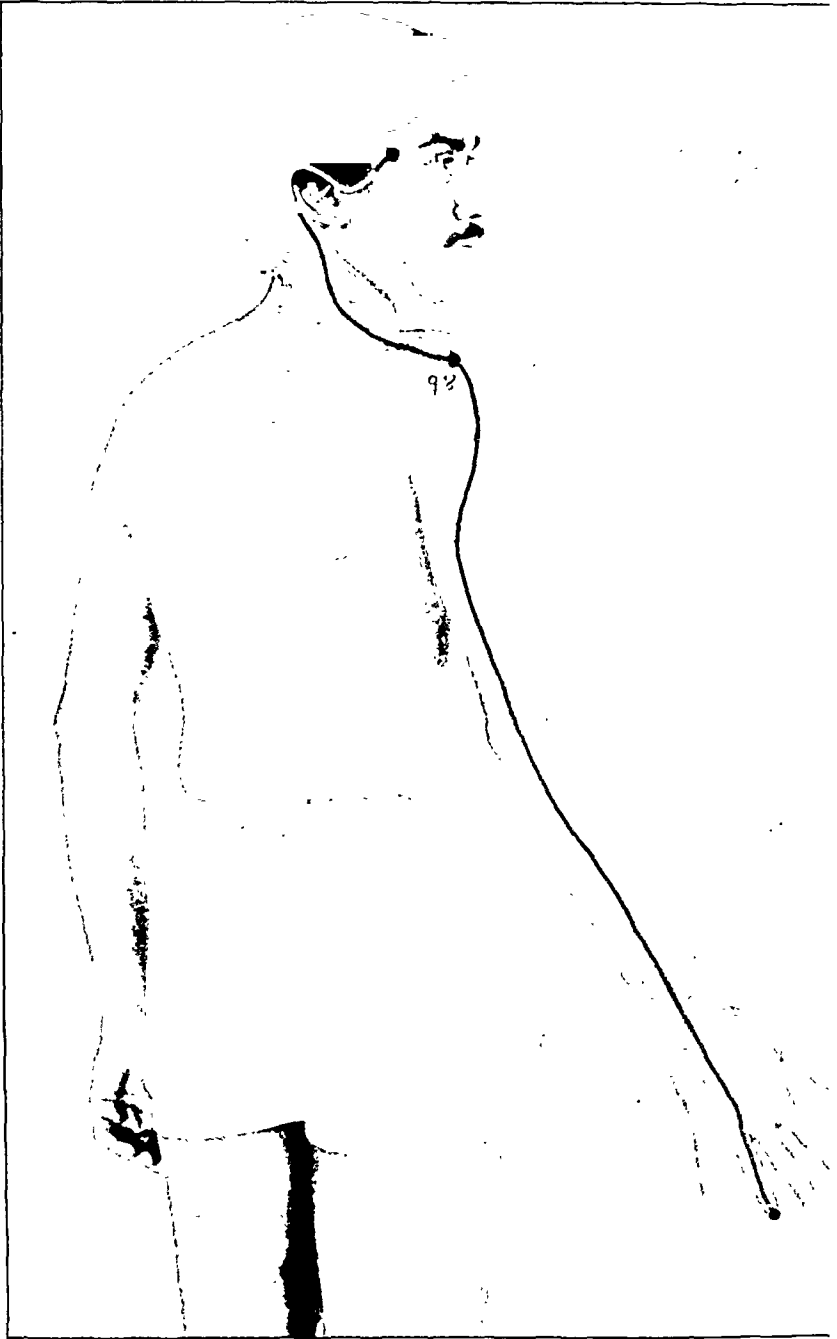
३. हाथ की उंगलियों की निर्बलता या उनका लकवा
४. कब्ज
११. कंधे का दर्द
१९. कान की तकलीफें

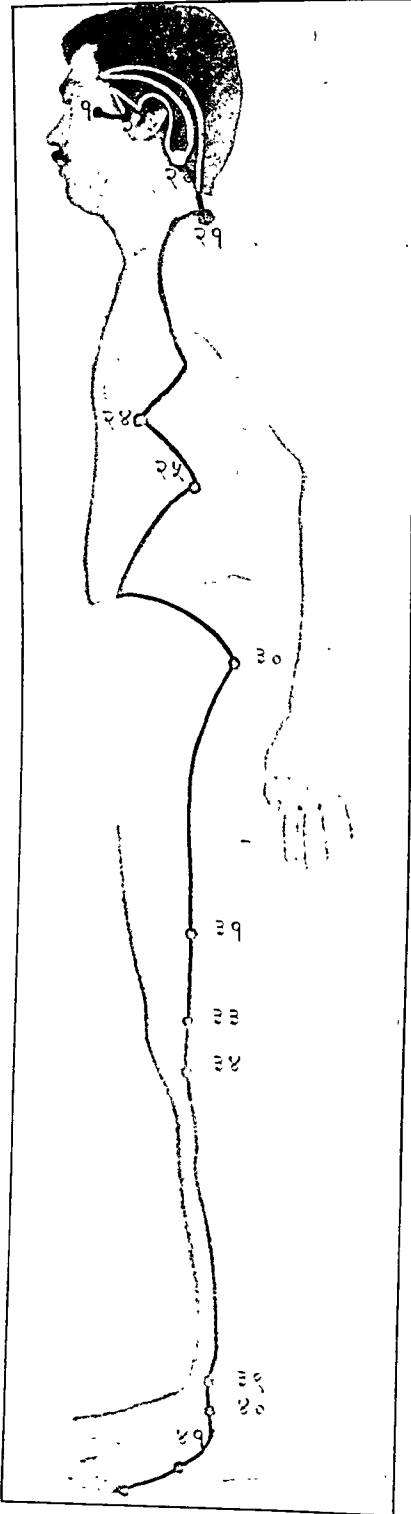
चित्र ३·१६ : मूत्रपिंड के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

बिन्दुओं के उपयोग : १. हिचकी, सिर का चकराना (गश), पीड़ादायक ऋतुस्राव

३. किडनी की तकलीफें

चित्र ३·१७. हृदय का संकोचन करने वाले (पेरिकार्डियम) मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

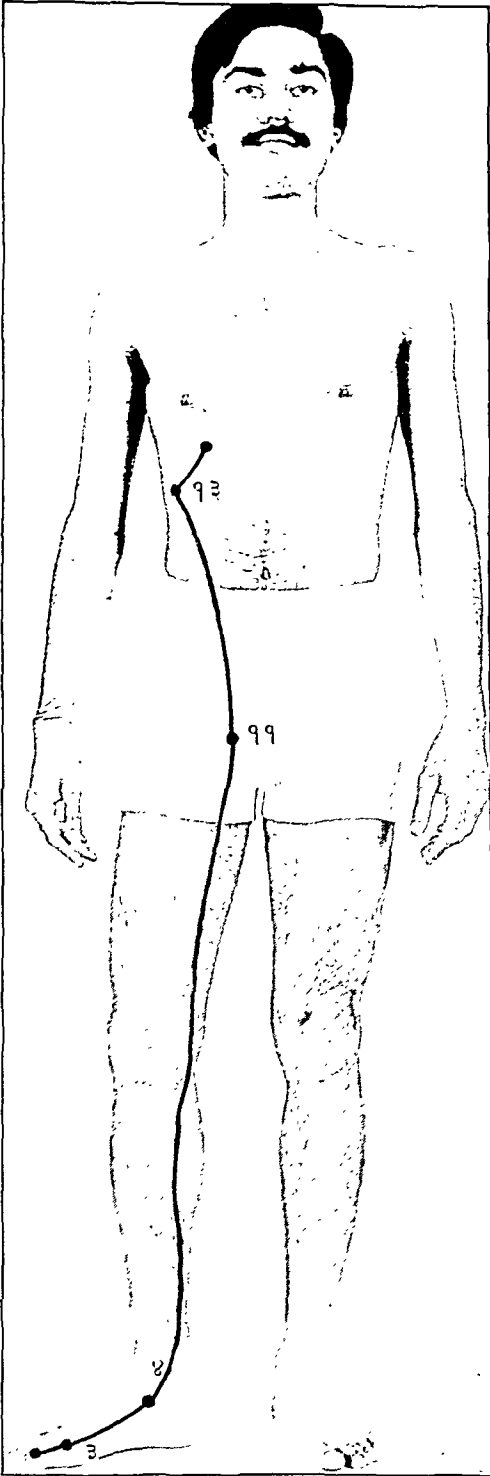
<u>बिन्दुओं के उपयोग</u>

६ उबकाई, उल्टी (कै), अनिद्रा

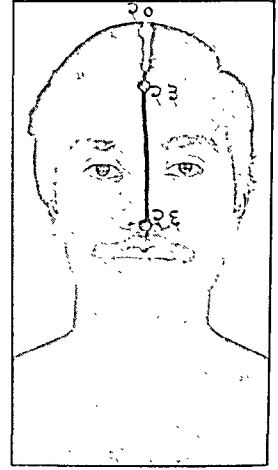
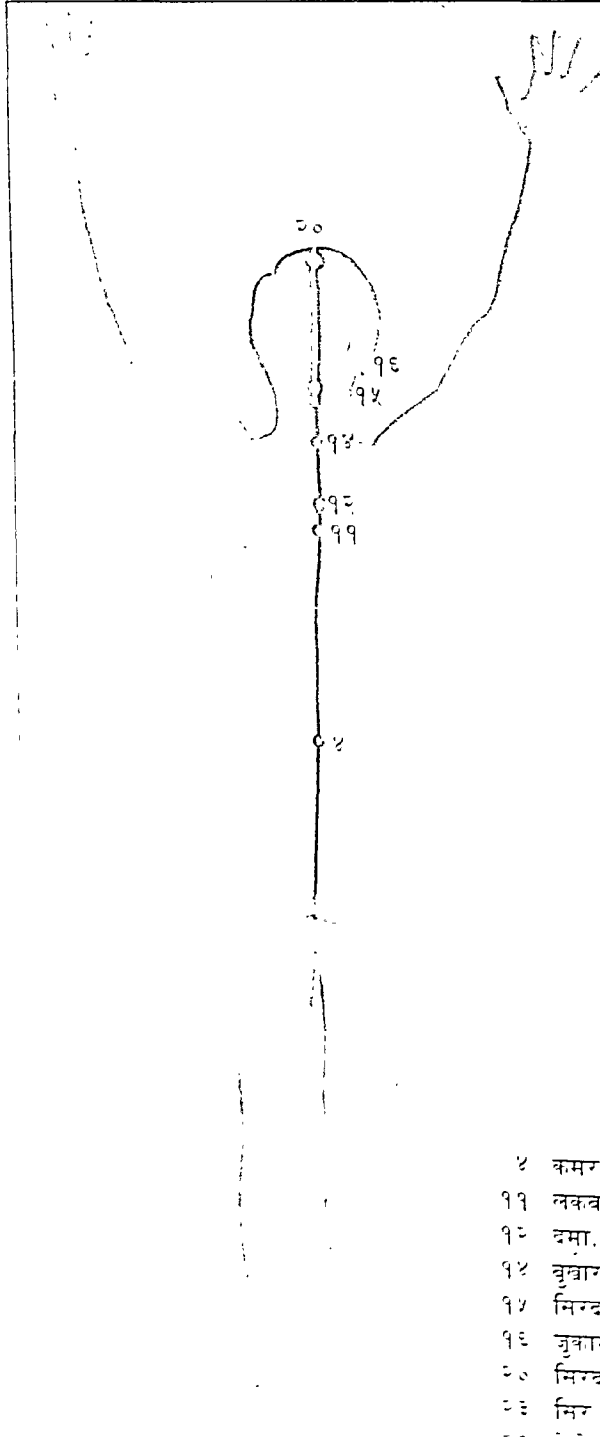
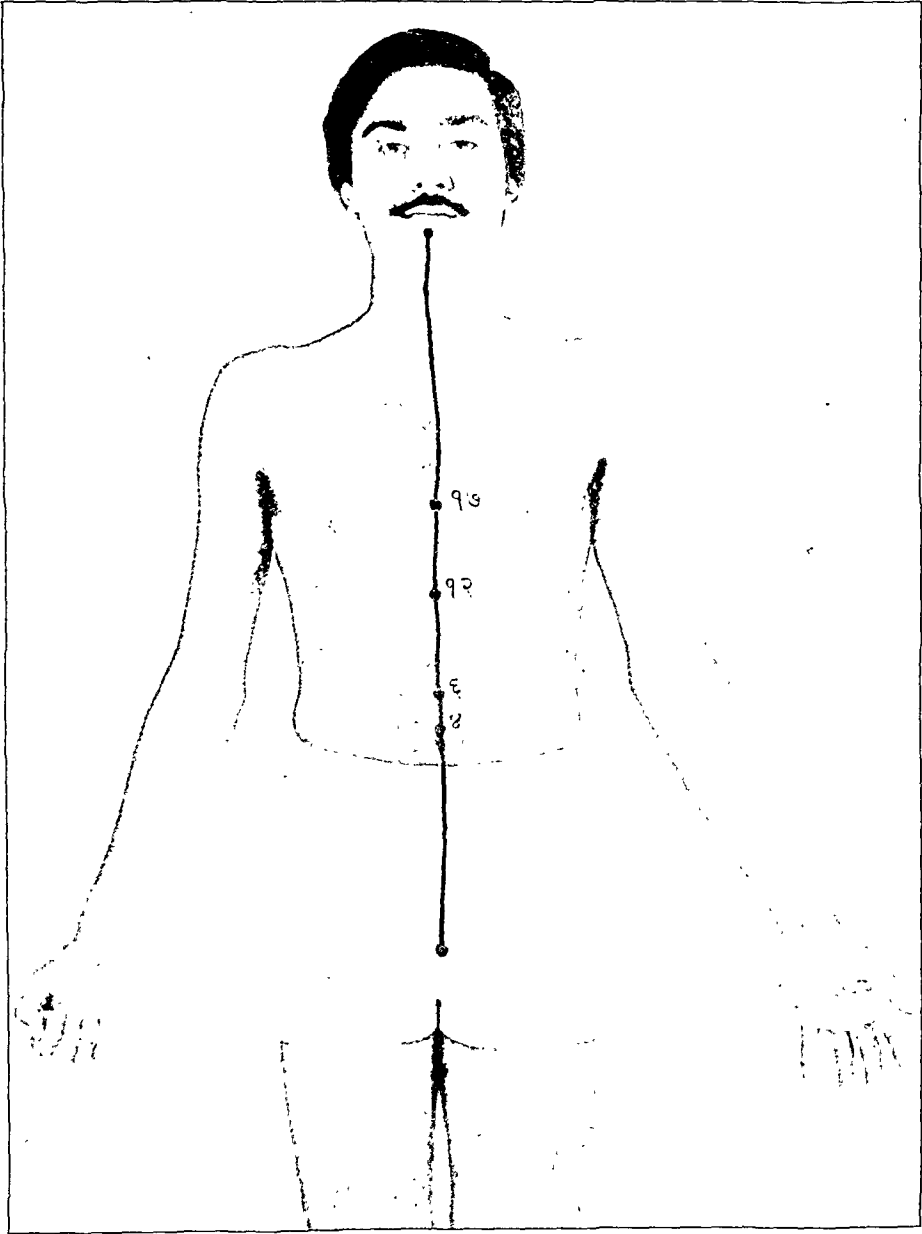
८ सामान्य थकान

चित्र ३·१८ : तिगुनी गर्मी उत्पन्न करने वाले मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बि

<u>**विन्दु का उपयोग :**</u> १४. कंधे का दर्द

विन्दुओं के उपयोग

१ आँखों की तकलीफें, सिरदर्द
२ कान की तकलीफें
२० जुकाम, सिरदर्द, सिर चकराना (गश)
२१ कन्धे का दर्द, स्तनों में दूध की न्यूनता
२४ पित्ताशय की तकलीफे
२५ पेट का दर्द, कै, पाचन की तकलीफें
३० कमर का दर्द, सायटिका
३१ पैरों की रक्तवाहिनियों में रक्त का मंद परिभ्रमण
३३ बुखार, पैरों के स्नायुओं का लकवा
३४ पैर के टखने के संधि-स्थल का दर्द, सिरदर्द
३९ पित्ताशय की पथरी
४० मासिक-धर्म की तकलीफें
४१ मासिक-धर्म की तकलीफें, पैर के पंजों का दर्द

चित्र ३·१९ : पित्ताशय के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण विन्दु

बिन्दुओं के उपयोग

३. सिरदर्द, सिर चकराना (गश)
४. पैर के टखने के संधि-स्थल का दर्द, कमर का दर्द
११. पीड़ादायक मासिक-स्राव
१३. पेडू का दर्द, कै
१४. पसलियों का दर्द, स्तन्य (माँ के दूध) की न्यूनता

चित्र ३·२० : यकृत के मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

चित्र ३ : २८ गवर्निंग वेसल मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण विन्दु

चित्र ३·२२ : कन्सेप्शन वेसल मेरिडिअन पर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु

बिन्दुओं के उपयोग

४. मासिक-धर्म की तकलीफें, नपुंसकता
६. पेट का दर्द, दस्तें, कब्ज, पीडादायक ऋतुस्राव
१२. ऊबकाई, कै, दस्तें
१७. दमा, उच्च रक्तचाप, स्तन्य की न्यूनता

टिप्पणी–गवर्निंग वेसल मेरिडिअन और कन्सेप्शन वेसल मेरिडिअन के बिन्दुओं पर दबाव देने से स्थानिक प्रभाव होता है। जैसे, किसी व्यक्ति के जठर में व्रण हो तो इनमें से किसी भी मेरिडिअन पर नाभि से दो इंच ऊपर स्थित बिन्दु के द्वारा उसका उपचार किया जा सकता है।

शरीर के किसी एक बिन्दु को दबाने से दूर के किसी दूसरे अवयव पर उसका असर हो, यह बात प्रथम दृष्टि से अवास्तविक मालूम पड़ सकती है, फिर भी वैसा होता है यह ठोस हकीकत है।

अपने परंपरागत उपचार द्वारा जिन रोगियों के रोग का निवारण न हुआ हो उन्हें एक्युप्रेशर के उपचार से स्वस्थ होते देखकर भी कई डॉक्टर इस विज्ञान का स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हैं, यह शोचनीय है। निरीक्षण, अध्ययन, वैज्ञानिक अनुसन्धान और असंख्य प्रयोगों के कारण आजकल एक्युप्रेशर की प्रभावोत्पादकता के काफी प्रमाण उपलब्ध हैं। इसलिए अब उसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। एक्युप्रेशर की प्रभावोत्पादकता का इन्कार करने वाले और उसे 'नीम हकीम' वाला उपचार मानने वाले डॉक्टर वस्तुतः अपने आपको ही धोखा दे रहे हैं तथा अपने सपर्क या प्रभाव में आये हुए लोगों को एक सादे, सरल एवं असरकारक उपचार से वंचित रखते हैं। यहाँ प्रसिद्ध साहित्यकार एल्डस हक्सली के ये उद्गार उल्लेखनीय हैं– "एक्युप्रेशर अथवा उसके समान अन्य चिकित्सापद्धतियों का परीक्षण करना जिनका अनिवार्य कर्तव्य है ऐसे लोगों के द्वारा ही उसकी उपेक्षा हो रही है।"

एक्युप्रेशर-बिन्दु को दबाने से रोगनिवारक प्रभाव वस्तुतः किस प्रकार उत्पन्न होता है इस बात को समझाने के लिए अनेक सिद्धांत प्रचलित हैं। उनमें से कुछ सिद्धान्तों को वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा समर्थन प्राप्त हुआ है, जबकि कुछ केवल अनुमानों पर आधारित हैं। इसमें भी दो सिद्धांत अधिक महत्त्वपूर्ण हैं–(१) डॉ. किम बॉन्गहान का 'जीवविद्युत् बोंगहान कॉर्पसल सिद्धांत' और (२) डॉ. फॅलिक्स मॅन का 'क्यूटेनीओ विसरल रिफ्लेक्स सिद्धांत'। इन दो सिद्धांतों की विस्तृत चर्चा की जाएगी, जब कि अन्य सिद्धांतों का उल्लेख मात्र किया जाएगा।

(१) **बॉन्गहान कॉर्पसल सिद्धांत**–३० नवंबर, १९६३ तथा १५ अप्रैल १९६५ को कोरिया के प्योंगयॉग नामक नगर में आयोजित सायन्टिफिक सिम्पोजियम में प्रोफेसर डॉ. किम बॉन्गहान ने एक्युप्रेशर-संशोधन से संबन्धित अपने दो रिपोर्ट प्रस्तुत किये।

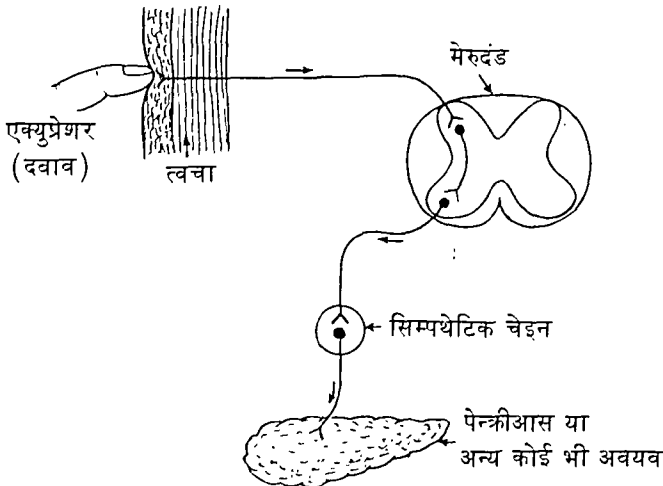
कोरियन लोग शताब्दियों से मानते रहे हैं कि शरीर में जीवनी शक्ति का वाहक और अपनी स्वतंत्र कार्यपद्धति वाला क्युंगराक नाम का एक तंत्र है। इस मान्यता को डॉ. बॉन्गहान ने प्रयोगों के द्वारा सिद्ध कर दिखाया।

त्वचा की सतह पर स्थित एक्युप्रेशर या एक्युपंक्चर बिन्दुओं के ठीक नीचे विशिष्ट प्रकार के बॉन्गहान कोषों को, जो आज तक अज्ञात थे, खोज निकालने में डॉ. बॉन्गहान सफल हुए। ये कोष अत्यंत बारीक नलिकाओं से जुड़े रहते हैं। यदि इन

नलिकाओं का चित्र बनाया जाए तो वह ठीक मेरिडिअन जैसा ही माल... शरीर की सतह पर रहे हुए (Superficial) बॉन्गहान कोष और शरीर ... में रहे हुए (deep) बॉन्गहान कोष रचना की दृष्टि से कुछ भिन्न मालूम ... तक ज्ञात किसी भी कोष की अपेक्षा इन बॉन्गहान कोषों की रचना एकद... ऐसा कहा जा सकता है। यही बात इन कोषों को जोडने वाली नलिकाओं के बारे में भी है।

डॉ. किम बॉन्गहान ने बताया कि शरीर की सतह पर स्थित बॉन्गहान कोषों एवं नलिकाओं के द्वारा दो-दो की जोड़ियों वाले १२ तथा एकाकी दो मेरिडिअन बनते हैं। जोडियों वाले १२ मेरिडिअन शरीर के बारह महत्त्वपूर्ण अवयवों अथवा तंत्रों से संवद्ध हैं। चीनी लोगों की प्राचीन मान्यताओं के साथ यह आविष्कार बहुत ही सुसंगत है।

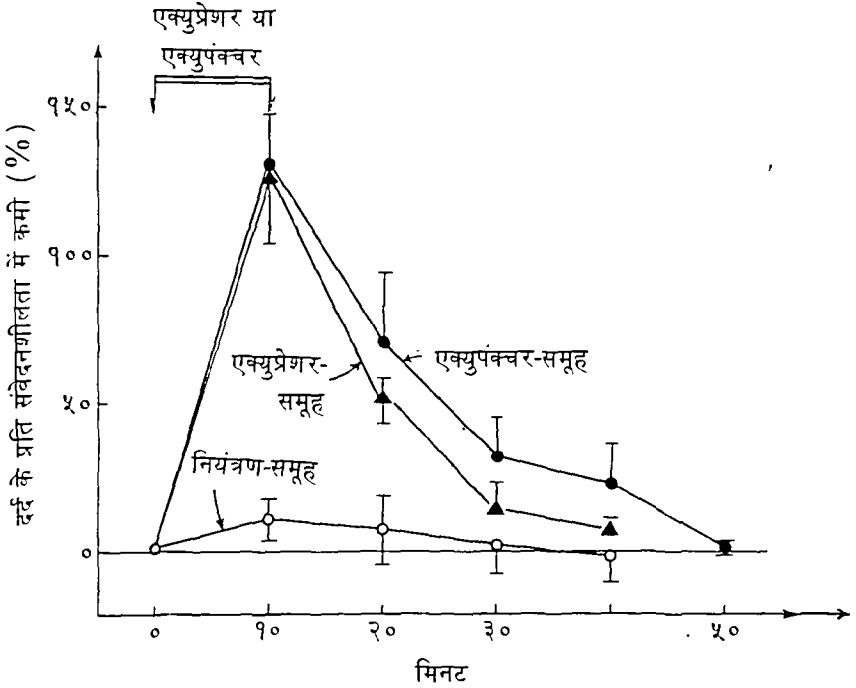
डॉ. बॉन्गहान कहते हैं कि बॉन्गहान कोष नलिकाओं (मेरिडिअन) में वहने वाली जीवनी शक्ति के नियामक हैं। बॉन्गहान कोषों में जीवनी शक्ति की स्वतंत्र प्रवृत्ति में अवरोध खड़ा होने पर शरीर के भीतर यिन और यांग बलों का संतुलन बिगड़ता है और रोग उत्पन्न होता है। एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाने पर उसका सीधा प्रभाव इन बॉन्गहान कोषों पर पड़ता है और जीवनी शक्ति के परिभ्रमण में आयी हुई रुकावट दूर होती है। फलतः यिन और यांग बलों का संतुलन पुनः स्थापित होता है तथा रोग दूर हो जाता है।

(२) **क्युटेनीओ-विसेरल रिफ्लेक्स और विसेरो-क्युटेनियस रिफ्लेक्स सिद्धांत**–हमारी अधिकांश क्रियाएँ मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित होती हैं। इन क्रियाओं को 'ऐच्छिक क्रियाएँ' कहते हैं। परन्तु कुछ क्रियाएँ मस्तिष्क एवं इच्छाशक्ति का अतिक्रमण कर अपने आप होती हैं। जैसे, हाथ यदि भूल से किसी अत्यंत गर्म वस्तु का

चित्र ३·२३ : एक्युप्रेशर के कारण उत्पन्न विद्युत् तरंगों का वहन-मार्ग

स्पर्श कर लेता है तो वह क्षण के एक अंश मात्र में अपने आप खिंच जाता है। हाथ के खिंच जाने के बाद हमें वास्तविकता का ख्याल आता है। ऐसी क्रिया को 'प्रतिक्षिप्त क्रिया' अथवा 'रिफ्लेक्स क्रिया' कहते है और यह आत्मरक्षा के लिए होती है। इंग्लेंड के डॉक्टर फॅलिक्स मॅन एक्युप्रेशर के प्रभाव को प्रतिक्षिप्त क्रिया मानते हैं। डॉ. मॅन कहते हैं कि यदि कोई अवयव रोगग्रस्त होता है तो तुरंत ही उसका रिफ्लेक्स असर कुछ विशेष बिन्दुओं पर पड़ता है और उन बिन्दुओं में दर्द होता है। दर्दयुक्त बिन्दुओं को दबाने या सुई के द्वारा छेदने से विद्युत् तरंगें उत्पन्न होती हैं। ये तरंगे क्षण भर में ही संबधित अवयव तक पहुँच जाती हैं और रोग-निवारण की प्रक्रिया शुरू कर देती है।

इस प्रकार डॉ. मॅन एक्युप्रेशर की प्रभावोत्पादकता के लिए स्वयंशासित या स्वायत्त ज्ञानतंत्र (autonomous nervous system) को कारणरूप मानते हैं। अपने दावे के समर्थन में डॉ मॅन बताते हैं कि पैर में सुई चुभाने पर एक क्षण में ही सिरदर्द पर असर होता है। जीवनी शक्ति का ऐसा तेज संवाहन ज्ञानतंत्र के सिवा अन्य किसी भी तत्र से संभव नही है। पश्चिम के अन्य संशोधकों का भी ऐसा मत है कि जीवनी शक्ति वास्तव में चेता (ज्ञानतंत्र) शक्ति ही है और वह स्वयंशासित ज्ञानतत्र के सिम्पथेटिक एवं पेरा-सिम्पथेटिक मार्गो से बहती है।

डॉ. हान-चि-शेन्ग के प्रयोग—पेकिंग मेडिकल कालिज के डॉ. हान-चि-शेन्ग ने तीस खरगोशो पर कुछ प्रयोग किये हैं। वे इन प्रयोगों को 'दर्द के प्रति संवेदनशीलता को घटाने के प्रयोग' कहते है। एक प्रयोग में दस खरगोशों की आँखों पर पट्टियाँ बाँधकर उनके नाक की आतरत्वचा पर तीव्र गर्मी उत्पन्न करने वाली इन्फ्रारेड किरणे डाली गई। गर्मी के कारण उत्पन्न दर्द से बचने के लिए खरगोश अपने मस्तकों को दूसरी ओर घुमा लेते थे। प्रयोग शुरू होने पर कितने समय के बाद खरगोश अपने मस्तक घुमा लेते है इसको नोट किया गया। दस खरगोशों के दूसरे समूह पर यह प्रयोग करने से पूर्व, उनके शरीर पर स्थित सु-सेन-ली बिन्दु को सुई चुभोकर उत्तेजित किया गया। फिर खरगोश कितने समय के बाद मस्तक को दूसरी ओर घुमा लेते हैं उसको नोट किया गया। तीसरे समूह के दस खरगोशों पर यह प्रयोग करने से पूर्व उनके क्वेन लुन बिन्दु को उंगली से दबाकर उत्तेजित किया गया। एक्युप्रेशर के इस प्रयोग से यह स्पष्ट हुआ कि जिन खरगोशों के बिन्दुओं को उत्तेजित किया गया था वे अधिक समय तक गर्मी सहन कर सकते थे और दीर्घकाल के बाद अपना मस्तंक घुमाते थे।

इस प्रयोग के आंकड़े निम्नांकित आकृति में दर्शाये गये हैं—

चित्र ३·२४ : एक्युप्रेशर तथा एक्युपंक्चर में तुलना

इस आकृति को देखने से स्पष्ट होता है कि दर्द के प्रति संवेदनशीलता को घटाने में एक्युप्रेशर एक्युपंक्चर से भी अधिक सफल रहा है।

डॉ. हान-चि-शेन्ग कहते हैं कि एक्युप्रेशर या एक्युपंक्चर से मस्तिष्क-स्थित 'न्यूरो-ट्रान्समिटर' नामक पदार्थ में परिवर्तन होते हैं, जिससे दर्द का शमन होता है। यह न्यूरो-ट्रान्समिटर सीरोटोनीन, नॉरएड्रिनालिन या PHT हो सकता है। वॉट्समेन इन्स्टिटचूट फोर न्यूरो-केमिस्ट्री के आंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त प्रोफेसर वर्क मेयर ने एक्युप्रेशर से मनुष्य के मस्तिष्क में स्थित न्यूरो-ट्रान्समिटर पर क्या असर होता है यह जानने के लिए प्रयोग किये थे। उन्होंने भी डॉ. हान-चि-शेन्ग के दावों का समर्थन किया है।

कुछ संशोधक ऐसा मानते हैं कि एक्युप्रेशर या एक्युपंक्चर से शरीर में एन्डॉर्फिन्स और एन्सिफॅलिन्स नामक पदार्थों का स्राव होता है, जिससे दर्द में राहत मिलती है। इस मत में भी बहुत सच्चाई है।

कुछ संशोधकों के अभिप्राय इस प्रकार हैं– जब शरीर में बॅक्टेरिया या वायरस जैसे रोगोत्पादक जीवाणु प्रविष्ट होते हैं तब शरीर उन्हें दूर करने के लिए एन्टिबॉडिज या फॅगोसाइट्स बनाता है। मानसिक तनाव इन फॅगोसाइट्स की कार्यक्षमता को घटाता है। मानसिक तनाव या हीन भावनाएँ स्वयंशासित ज्ञानतंत्र के

कार्य को भी अस्तव्यस्त कर देती हैं। उसके परिणामस्वरूप फॅगोसाइट्स की कार्यक्षमता कम होती है। ऐसा होने पर शरीर रोगोत्पादक किटाणुओं का उचित रूप से प्रतिकार नही कर सकता। अतः रोग की उत्पत्ति होती है। एक्युप्रेशर से मानसिक तनाव निश्चित रूप से दूर होता है या कम होता है। इससे शरीर की रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

जपान के कुछ संशोधकों के अभिप्राय इस प्रकार हैं– कामकाज के कारण स्नायुओं में चयापचय के अतिरिक्त उत्पादन (waste-product) 'लेक्टिक एसिड' का जमाव होता है। यह एसिड थकान और तनाव का निर्माण करता है। एक्युप्रेशर-चिकित्सा से लेक्टिक एसिड का ग्लायकोजन में रूपान्तर होता है। परिणामस्वरूप थकान और तनाव दूर होते हैं।

एक्युप्रेशर किस प्रकार असर करता है इससे संबंधित कई सिद्धान्त ऊपर प्रस्तुत किये गए है। ये अभिप्राय पाठक के मन में दुविधा खड़ी कर सकते हैं। इनमें से कौन-सा अभिप्राय सत्य के निकट है और कौन-सा अभिप्राय सत्य से दूर है उसके विवाद की गहराई में उतरने की आवश्यकता नही है। पाठक के लिए तो इतना ही जान लेना काफी है कि एक्युप्रेशर एक ऐसा विज्ञान है जिसके सभी रहस्य अभी पूरी तरह प्रकट नही हुए है। परन्तु वह प्रभावोत्पादक है, इसमें कोई शंका नहीं है।

कुछ डॉक्टरों अथवा पाठकों के मन में यह विचार आ सकता है कि जिस चिकित्सा-पद्धति का मूल ज्ञान पूर्णरूप से प्राप्त न हुआ हो उस पद्धति को आजमाना कहाँ तक उचित है? इस द्विधा या शंका का समाधान सरल है। मुँह से एस्पिरिन की गोली का सेवन करने के बाद उसका क्या असर होता है यह डॉक्टर जानता है। इसीलिए वह जरूरत पड़ने पर रोगी को एस्पिरिन देता है। उसी प्रकार एक्युप्रेशर या एक्युपक्चर की चिकित्सा के पश्चात् रोगी के शरीर पर उसका क्या असर होगा यह बात विशेषज्ञ जानता है और वह उसके अनुरूप चिकित्सा करता है। एस्पिरिन का असर किन कारणो से होता है यह जानना डॉक्टर के लिए अनिवार्य नहीं है। वास्तव मे सीधी, सादी और महत्तम उपयोग वाली एस्पिरिन शरीर में पहुँचकर किस प्रकार असर करती है, यह बात अभी तक मालूम नहीं हो सकी है। कुछ मानसिक विकृतियों से पीड़ित रोगियो के सिर पर बिजली के करंट दिये जाते है। इस चिकित्सा के दौरान मस्तिष्क मे सचमुच क्या होता है यह कोई नहीं जानता।

एक्युप्रेशर को साशक दृष्टि से देखने वाले कुछ लोग यह कहते हैं कि उसका असर केवल मानसिक (psychological, placebo) हो सकता है। किन्तु यह बात ठीक नही है, क्योंकि–

(१) रोगी को औषधो (general anesthesia) के द्वारा बेहोश करने के बाद उसके बिन्दुओ को उत्तेजित किया जाए तो भी यह उपचार सफल होता है।

(२) बिना रोगी की जानकारी के असंबद्ध बिन्दुओं को उत्तेजित करने से रोग पर कोई असर नही हो सकता। सिरदर्द को दूर करने के लिए कुछ विशेष बिन्दु है। सिरदर्द के रोगी के अन्य बिन्दुओ को दबाने से सिरदर्द पर कोई असर नहीं होता।

(३) कुछ समय तक एक्युप्रेशर का उपचार कराने वाले अनुभवी रोगी को तुरन्त ही यह ख्याल आ जाता है कि उसके रोग से संबन्धित सही बिन्दु को दबाया जा रहा है या नहीं।

(४) मनुष्येतर प्राणियों में विचारशक्ति का अभाव होता है, फिर भी उन पर एक्युप्रेशर की चिकित्सा सफल होती है। जिन प्राणियों की प्रसूति सरलता से न हो रही हो उनको एक्युप्रेशर या एक्युपंक्चर के द्वारा बेहोश बनाकर, उन पर प्रसूति-संबन्धी हजारों ऑपरेशन चीन में किये गये हैं।

सारांश यह है कि एक्युप्रेशर-चिकित्सा में शरीर या कान के बिन्दुओं को दबाने से आरोग्यदायक एवं रोगनाशक प्रभाव उत्पन्न होता है। यह प्रभाव निम्नानुसार है–

(१) **दर्द का शमन (anesthetic effect)**–दर्द का शमन एक्युप्रेशर का सर्वाधिक दृश्यमान प्रभाव है। इस प्रभाव का उपयोग संधि-स्थलों का दर्द, सिरदर्द, दांतों का दर्द, कमर की पीड़ा, मोच आदि तकलीफों में किया जाता है।

(२) **तंद्राकारक गुण (sedative effect)**–कुछ बिन्दुओं पर उपचार करते समय यदि 'इ.इ.जी.' (electro-encephalogram) लिया जाए तो मालूम होगा कि उसमें डेल्टा व थीटा तरंग कम हो गये हैं। इसका अर्थ है मन शांत हो चुका है।

(३) **जीवनी शक्ति और प्रतिकारक शक्ति में वृद्धि (homeostatis and immune enhancing effect)**–एक्युप्रेशर-उपचार प्राकृतिक नियमों पर आधारित है, अतः इससे प्राकृतिक रोग-प्रतिकारक शक्ति प्रबल होती है। इसके प्रभाव से श्वसनक्रिया, हृदय की धड़कनें, चयापचय की क्रिया, रक्तचाप, शरीर का तापमान आदि सामान्य बनते हैं। रक्त के लाल कण, श्वेत कण, गामाग्लोब्युलिन आदि की मात्रा बढ़ती है, रक्त में कॉलेस्टरॉल और ट्रायग्लिसराइड्स की मात्रा घटती है।

घुटनों के नीचे आये हुए सु-सेन-ली बिन्दु को २ से ४ मिनट तक दबाने से कई बार रक्तचाप २२०/११० से घटकर १५०/९५ हो जाता है, ऐसा मालूम हुआ है।

(४) **मानसिक प्रभाव (psychological effect)**–एक्युप्रेशर-चिकित्सा नियमित रूप से लेने वाले व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में अप्रतिम सुधार होता है। यह सुधार मस्तिष्क (mid brain) के एक भाग 'रेटिक्युलर फार्मेशन' पर होने वाले असर के कारण निष्पन्न होता है, ऐसा माना जाता है।

(५) **स्नायुओं पर प्रभाव (effect on musculo-skeletal system)**–एक्युप्रेशर स्नायुओं को उत्तेजित करता है और शक्ति प्रदान करता है। इस प्रभाव का उपयोग लकवा, पोलियो आदि रोगों में किया जाता है।

विशेष टिप्पणी–दबाव के द्वारा रोग-निवारण की एक अन्य पद्धति 'रिफ्ले-क्सोलॉजी' अथवा 'झोन थेरपी' का भी भारत में अच्छा प्रचार हुआ है। उसका संक्षिप्त विवरण यहाँ अप्रस्तुत न होगा।

इस पद्धति का आविष्कार प्राचीन काल में हुआ था। वर्तमान में इसका विकास अमरीका के डॉ. जॉन फिट्झजेराल्ड ने किया। इस पद्धति के सिद्धांतानुसार हाथ-पैर के पंजे दर्पण के समान हैं, जिनमें शरीर के आंतरिक अवयव प्रतिबिंबित होते हैं। इस प्रकार शरीर के अवयवों का हाथ-पैर के पंजों के साथ प्रत्यक्ष संबंध है। किसी अवयव में अस्वस्थता उत्पन्न होती है तब उस अवयव से संबद्ध (हाथ या पैर के पंजो के) बिन्दुओं में दर्द होता है। दर्दयुक्त बिन्दुओं को विधिवत् दबाने से विद्युत्-चुंबकीय तरंगे उत्पन्न होती है। ये तरंग संबंधित अवयवों तक पहुँचकर रोग का निवारण करती है।

रिफ्लेक्सोलॉजी एक्युप्रेशर से भिन्न है यह स्वयं स्पष्ट है। एक्युप्रेशर विज्ञान में बिन्दु पूरे शरीर पर (निश्चित मेरिडिअनों पर) बिखरे हुए हैं, ऐसा माना जाता है, जब कि रिफ्लेक्सोलॉजी मे बिन्दुओं के स्थान केवल हाथ या पैर के पंजों पर हैं, ऐसा माना गया है। इस प्रकार एक्युप्रेशर के उपचार को प्रत्यक्ष और रिफ्लेक्सोलॉजी के उपचार को परोक्ष कह सकते हैं।

इसके पूर्व बताया जा चुका है कि एक्युप्रेशर की ओर विश्व आरोग्यसंस्थान (W.H.O.) का भी ध्यान आकृष्ट हुआ है। विश्व के कोने-कोने में एक्युप्रेशर से संबन्धित नियंत्रित (controlled) प्रयोग हो रहे हैं। वैज्ञानिकों और डॉक्टरों के द्वारा किये गये इन प्रयोगों की सहायता से एक्युप्रेशर के वैज्ञानिक आधार को समझाने के अनेक विश्वसनीय प्रयास हुए हैं, जब कि रिफ्लेक्सोलॉजी के लिए अभी कोई भी वैज्ञानिक आधार का आविष्कार नही हो पाया है। फिर भी कुछ उदाहरणों में रिफ्लेक्सोलॉजी के द्वारा अच्छे परिणाम मिलते हैं, इस तथ्य को नकारा नहीं जा सकता।

रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति अमरीका, भारत तथा एक-दो अन्य देशों में ही प्रचलित हुई है। परन्तु एक्युप्रेशर तथा एक्युपंक्चर का उपयोग दुनिया में स्थान-स्थान पर हो रहा है। चीन, जपान और कोरिया आदि देशों में तो उन्हें अधिकृत चिकित्सापद्धति का दर्जा भी मिल चुका है।

भिन्न-भिन्न अवयवो के साथ संकलित रिफ्लेक्स बिन्दु या स्थान हाथ और पैर के पंजों में किन-किन स्थलों पर आये हुए हैं, उसकी जानकारी चित्र-क्रमांक ३·२५, ३·२६, ३·२७, ३·२८, ३·२९, और ३·३० में दी गई है।

स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए विशेषज्ञ इन बिन्दुओं में से प्रत्येक बिन्दु को प्रतिदिन दो-तीन मिनट तक दबाने की सलाह देते हैं। उंगली अथवा अंगूठे के अग्रभाग से, पेन्सिल के कुन्द सिरे से अथवा खास प्रकार के साधन (जिम्मी) से इन बिन्दुओं को दबाया जा सकता है।

रिफ्लेक्सोलॉजी के नक्शे

चित्र ३·२५ : पैरों के तलवे

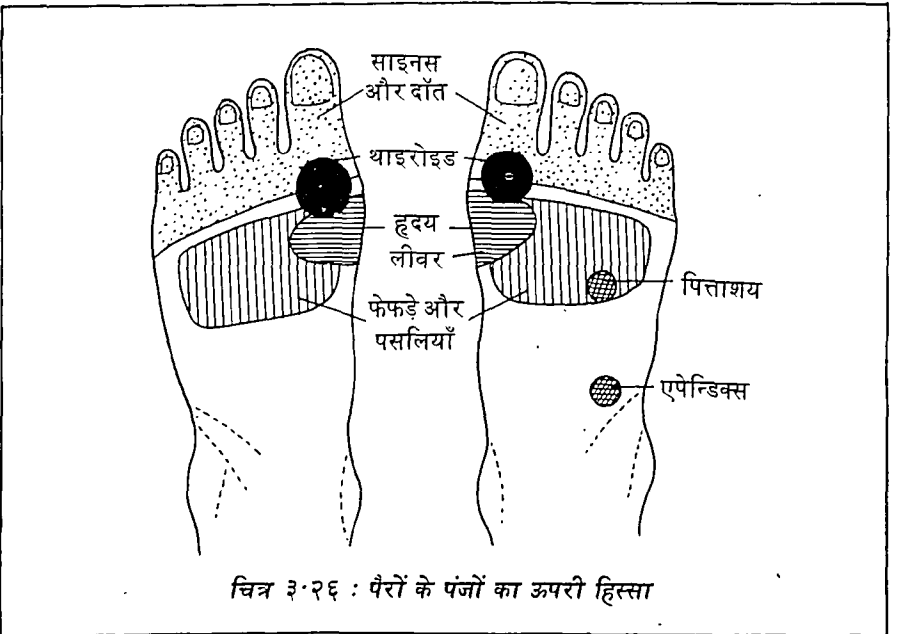
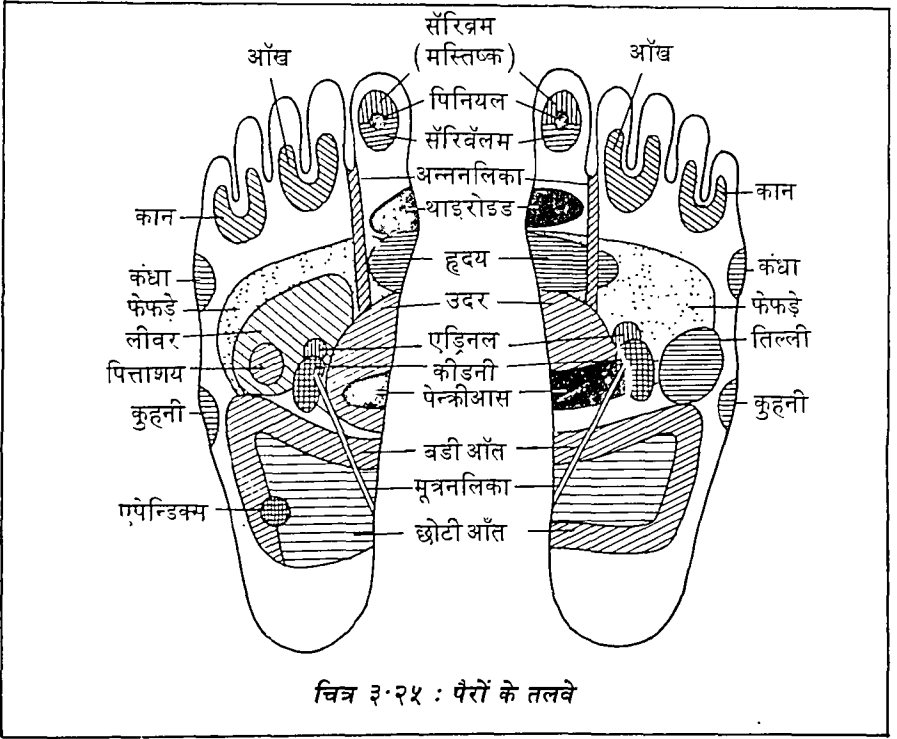
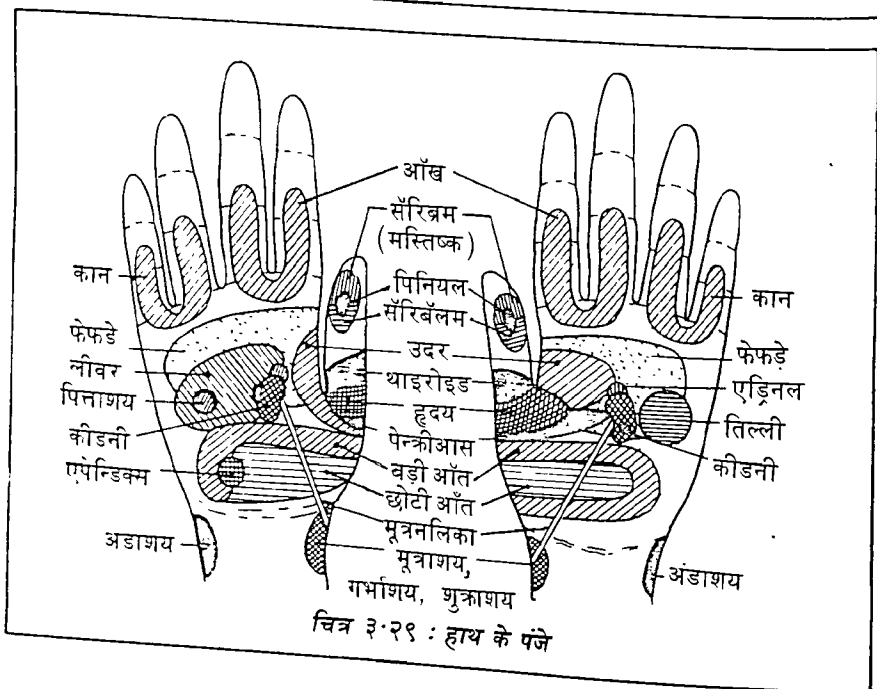
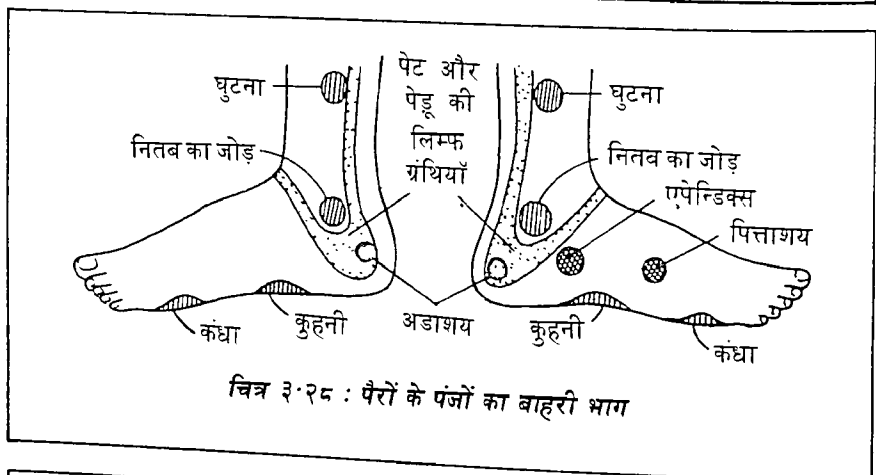
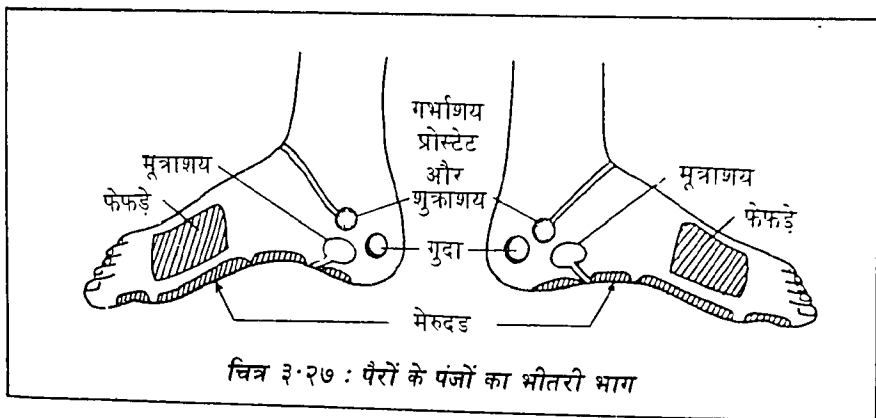
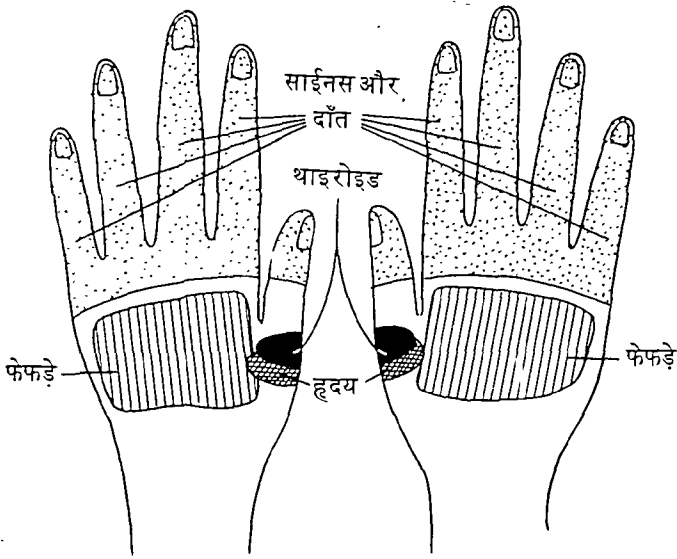
चित्र ३·२६ : पैरों के पंजों का ऊपरी हिस्सा

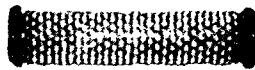
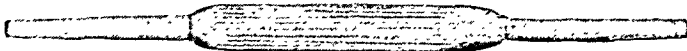
चित्र ३·२७ : पैरों के पंजों का भीतरी भाग

चित्र ३·२८ : पैरों के पंजों का बाहरी भाग

आँख
सॅरिब्रम
(मस्तिष्क)
कान
पिनियल
सॅरिबॅलम
कान
फेफडे
उदर
फेफड़े
लीवर
थाइरोइड
एड्रिनल
पित्ताशय
हृदय
तिल्ली
कीडनी
पेन्क्रीआस
कीडनी
एपेन्डिक्स
बड़ी आँत
छोटी आँत
मूत्रनलिका
अडाशय
मूत्राशय,
गर्भाशय, शुक्राशय
अंडाशय

चित्र ३·२९ : हाथ के पंजे

साईनस और
दाँत
थाइरोइड
फेफड़े
हृदय
फेफड़े

चित्र ३·३० : हाथ के पंजों का पृष्ठ भाग

एक-एक बिन्दु को अलग-अलग दवाने के बजाय विशेष प्रकार के बेलनों (रोलरों) से सभी बिन्दुओं को एक साथ दवाने की सलाह भी दी जाती है। इसमें केवल पाँच मिनट का समय लगता है, अतः समय की बचत भी होती है।

चित्र ३·३१ : भिन्न-भिन्न प्रकार के बेलने

४. एक्युप्रेशर के लाभ

एक्युप्रेशर को 'विना सूई का एक्युपंक्चर' कहा जा सकता है। एक्युपंक्चर में जिन विन्दुओं को सूई के द्वारा उत्तेजित किया जाता है उन्हीं विन्दुओं को एक्युप्रेशर में उँगली या अँगूठे के दवाव द्वारा उत्तेजित किया जाता है। विशेष प्रकार के पोइंटर या साधन (जिम्मी) से भी एक्युप्रेशर-विन्दुओं को दवाया जा सकता है।

विन्दुओं को उचित ढंग से दवाये जाने पर एक्युप्रेशर से भी एक्युपंक्चर जैसे ही और उतने ही लाभ प्राप्त हो सकते हैं।

एक्युपंक्चर के लिए उपयोग में ली जाने वाली सूई कई बार (विशेषतः वच्चों के) मन में भय उत्पन्न करती है। भय के कारण स्नायु तनावयुक्त एवं कठोर वन जाते है। यदि स्नायु पर्याप्त मात्रा में शिथिल और शान्त न हों तो कभी-कभी उपचार निष्फल हो जाता है। एक्युप्रेशर में सूई का उपयोग न होने से यह प्रश्न वाधक नहीं वनता।

एक्युपक्चर की सवसे वडी तकलीफ यह है कि वह उपचार करवाने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर के पास जाना पड़ता है, जव कि एक्युप्रेशर में कोई भी व्यक्ति अपनी चिकित्सा अपने हाथ से भी कर सकता है। इसके लिए कोई विशिष्ट ज्ञान अथवा शिक्षा की भी आवश्यकता नहीं पड़ती।

सूई का उपयोग कई बार जरूरी नहीं होता। कभी-कभी तो वह इष्ट भी नहीं होता। ऐसी परिस्थिति में एक्युप्रेशर मैदान मार लेता है।

एक्युपक्चर-उपचार में सूई चुभाते समय यदि पर्याप्त सावधानी न बरती जाए तो उस छिद्र के द्वारा त्वचा के भीतर कचरे या किटाणु के प्रविष्ट हो जाने की संभावना रहती है। ऐसा होने पर पुराना व्याधि एक ओर रह जाता है और त्वचा-सवधी सक्रामक रोग का इलाज करवाना पड़ता है। कभी-कभी सूई के द्वारा किसी ज्ञानततु या रक्तवाहिनी को क्षति पहुँचने का डर भी रहता है। फ्रांस के सुप्रसिद्ध और प्रमुख एक्युपंक्चर-विशेषज्ञ डॉ. रेनि वोर्डियल के ये उद्‌गार ध्यान में लेने योग्य है– "अव मैं एक्युपंक्चर का उपयोग क्वचित् ही करता हूँ। ज्यादातर तो मै एक्युप्रेशर की ही सहायता लेता हूँ।"

एक्युप्रेशर के प्रत्यक्ष लाभ—

(१) यह अत्यंत सरल एवं सादी फिर भी प्रभावशाली चिकित्सा-पद्धति है।

(२) यह चिकित्सा सभी लोग अपने हाथ से, अपने घर में ही ले सकते हैं।

(३) यह उपचार आवश्यकता के अनुसार बार-वार लिया जा सकता है।

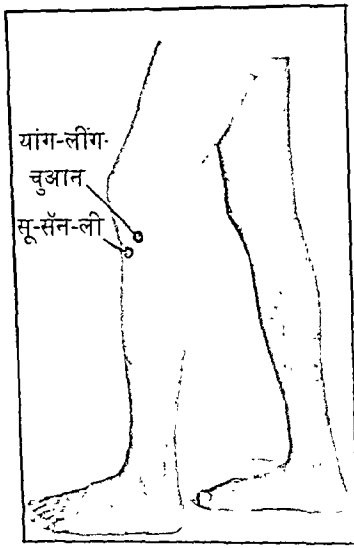
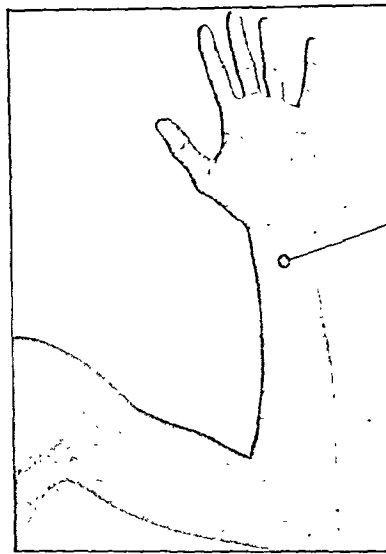
(४) इस उपचार के लाभ प्राप्त करने के लिए एक भी पैसे का खर्च नहीं करना पडता।

(५) एक्युप्रेशर-उपचार प्रति-प्रभावों से पूर्णरूपेण मुक्त है। द
में प्रतिप्रभावों का भय निरंतर बना रहता है। कई बार औषधोपचार से
हटाने के प्रयत्न में दूसरे रोग का उद्भव हो जाता है। एक्युप्रेशर के उप
भी प्रकार का भय अथवा खतरा नहीं है।

एक्युप्रेशर के जिन लाभों का ऊपर उल्लेख किया गया है उनमें
के बारे में विशेष चर्चा कर लेना आवश्यक है। एक्युप्रेशर एक 'स्वयं-
इस चिकित्सा में आप स्वयं अपने डॉक्टर बनते हैं। यह लाभ प्रथम दृ
बड़ा मालूम होता है उससे अनेक गुना बड़ा है। आरोग्य के विषय को
मान लेने की हमारी मनोवृत्ति शोचनीय और दयाजनक है। एक्युप्रेशर
व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य में रुचि लेने के लिए बाध्य करती है। आरोग्य क क्षत्र म आप सक्रिय बनें यही वर्तमान युग की आवश्यकता है। अपनी बीमारी के निवारण-संबंधी उपायों में आप भी यदि सक्रिय भाग लेते हैं तो बीमारी को शीघ्र और निश्चित रूप से भागना ही पड़ेगा, यह बात सिद्ध हो चुकी है। अमरीका के प्रसिद्ध संवाददाता श्री नॉर्मन कझीन्स इसका जीता-जागता प्रमाण है। श्री कझीन्स एन्किलोसिंग स्पॉन्डिलाइटीस नामक असाध्य मानी गई बीमारी के शिकार हुए थे। न्युयोर्क के डॉक्टरों ने अपनी असमर्थता प्रकट करते हुए भविष्यवाणी की थी कि श्री कझीन्स निकट भविष्य में ही पूर्णतः लकवाग्रस्त हो जाएँगे। श्री कझीन्स ने निश्चय किया कि जो काम डॉक्टर नहीं कर सकते वह वे खुद ही करके दिखाएँगे। और, अपने सक्रिय प्रयत्नों से सचमुच रोगमुक्त होकर उन्होंने सभी को आश्चर्यचकित कर दिया।

एक्युप्रेशर से स्वास्थ्य-रक्षा—एक्युप्रेशर के कुछ विशेष बिन्दुओं पर रोज नियमित उपचार लेते रहने से हम अपने स्वास्थ्य को सरलतापूर्वक सुरक्षित रख सकते हैं। रोज सुबह थोड़े समय तक एक्युप्रेशर उपचार करने से शरीर में प्रवाहित शक्तियों का संतुलन जारी रखा जा सकता है तथा आने वाले रोगों की रोक-थाम की जा सकती है। यह लाभ अत्यंत महत्त्वपूर्ण और अमूल्य है। 'रोग को मिटाने की अपेक्षा उसे रोकना ज्यादा अच्छा है' यह कहावत पूर्णरूपेण सही है। यहाँ यह बात उल्लेखनीय है कि एक्युपंक्चर के द्वारा यह लाभ प्राप्त नहीं हो सकता।

एक्युप्रेशर जीवनी शक्ति तथा बल को बढ़ाने में मदद करता है। इसके पूर्व बताया जा चुका है कि 'सु-सेन-ली' और 'यांग-लींग-चुआन' नामक एक्युप्रेशर-बिन्दुओं को नियमित रूप से दबाने से पैरों के स्नायुओं में अद्भुत बल उत्पन्न होता है। 'नेई-कुआन' नामक बिन्दु रोज दबाते रहने से हृदय तथा श्वसनतंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है।

जर्मनी के डॉ. झियर ने कुछ पहलवानों और कसरतबाजों पर एक प्रयोग किया। एक्युप्रेशर के कुछ बिन्दुओं को दबाने से पहले और बाद में उन्होंने पहलवानों को यथासंभव अधिकतम वजन उठाने के लिए कहा। इस प्रयोग के द्वारा यह सिद्ध हुआ कि एक्युप्रेशर के उपचार के बाद पहलवान अधिक वजन उठा सके थे।

चित्र ४·१　　चित्र ४·२

रोग का निदान करने की क्षमता—जब शरीर का कोई हिस्सा अथवा अवयव रोगग्रस्त होता है तब उस अवयव के प्रतिनिधि-बिन्दु तुरंत वेदना-ग्रस्त हो जाते हैं। यदि दवाने से किसी विन्दु में दर्द महसूस होता है तो ऐसा कहा जा सकता है कि उस बिन्दु से संबन्धित अवयव में खराबी शुरू हो चुकी है। कई बार रोग के प्रारंभिक काल में उस रोग के कोई प्रत्यक्ष लक्षण मालूम नहीं पड़ते, केवल सामान्य दुर्बलता या बेचैनी का अनुभव होता है। ऐसी परिस्थिति में दस्त-पेशाब अथवा खून की जाँच कराने पर कुछ भी असामान्य नही पाया जाता। डॉक्टर भी रोग का निदान करने में असफल रहते है। वास्तव में जब रोग प्रकट होता है तभी डॉक्टर भिन्न-भिन्न परीक्षणो के द्वारा 'कौन-सा रोग है' यह जान सकते हैं, जबकि एकदम प्रारंभिक अवस्था मे भी एक्युप्रेशर के बिन्दुओं के वेदनाग्रस्त हो जाने से रोग का निदान किया जा सकता है। शरीर के भिन्न-भिन्न तंत्रों अथवा अवयवों के बिन्दुओं को दबाने से शरीर मे कहाँ खरावी है और निकट भविष्य में कौन-सा रोग होने की संभावना है, इसका निदान हो सकता है तथा एक्युप्रेशर द्वारा शीघ्र उपचार हो सकता है। इस प्रकार रोग के वास्तविक लक्षणों के प्रकट होने से पहले ही रोग का निवारण किया जा सकता है। अति प्रारंभिक अवस्था में उपचार करने से तकलीफ दूर करने में बहुत सरलता रहती है। कभी-कभी पेट के दर्द में रोग का कारण खोजने का काम अटपटा और चुनौती रूप वन जाता है। ऐसी परिस्थिति में कई डॉक्टर एक्युप्रेशर की सहायता से निश्चित निदान (differential diagnosis) पर पहुँचने का प्रयत्न करते है।

यह ठीक है कि एक्युप्रेशर की सहायता से रोग का जल्दी और सही निदान हो सकता है, परन्तु सामान्य व्यक्ति के लिए यही अधिक उचित होगा कि वह ऐसा करने का दुःसाहस न करे और उस काम को अनुभवी चिकित्सक पर छोड़ दे।

एक्युप्रेशर द्वारा रोग-निवारण—एक्युप्रेशर रोग-निवारण का सरल और प्रभावशाली उपाय है। रोग-निवारण संबंधी एक्युप्रेशर का दृष्टिकोण अनोखा और अद्भुत है। एक्युप्रेशर विज्ञान मानव-शरीर को एक अविभाज्य इकाई मानता है। 'रोग का नहीं, रोगी का उपचार' यह उसका मूलभूत सिद्धांत है।

प्रचलित औषधि-विज्ञान का दृष्टिकोण विभाजनवादी है, ऐसा कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं है। सिरदर्द में डॉक्टर एस्पिरिन या उसी तरह की कोई अन्य दर्दनिवारक दवा देता है, कब्ज की तकलीफ में जुलाब देता है, निद्रा न आने की शिकायत में निद्रा लाने वाली गोलियाँ देता है। इस प्रकार आधुनिक औषधिविज्ञान शरीर के एक हिस्से को दूसरे हिस्से से भिन्न मानकर उपचार करता है।

एक्युप्रेशर विज्ञान शरीर को एक अविभाज्य इकाई मानता है। अतः वह संपूर्ण शरीर में परिभ्रमण करने वाली यिन और यांग (जिन्हें हम इड़ा और पिंगला नाडियाँ कह सकते हैं) शक्तियों का नियमन तथा संतुलन करने का प्रयत्न करता है।

सैद्धांतिक दृष्टि से एक्युप्रेशर के द्वारा किसी भी रोग का इलाज किया जा सकता है। यद्यपि बड़े कद की पथरी या पूर्णरूप से पके मोतिया-बिन्द में वह काम नहीं देता। उसमें तो शल्य-चिकित्सा का सहारा ही लेना पड़ता है। सामान्य रोगों से ग्रस्त करीब-करीब सभी रोगी एक्युप्रेशर द्वारा अच्छे हो जाते हैं। जब कि विशेष प्रकार के रोगों के शिकार बने हुए रोगियों में से कुछ रोगियों को एक्युप्रेशर से लाभ होता है तो कुछ रोगियों को लाभ नहीं भी होता। रोग कितना पुराना है, शरीर में उससे कितनी हानि हुई है, रोगी की सामान्य स्थिति कैसी है, इन सभी बातों पर एक्युप्रेशर की सफलता आधारित है। फिर भी ऐसा मालूम हुआ है कि असाध्य या कष्टसाध्य रोगों में भी एक्युप्रेशर-चिकित्सा से रोग की वृद्धि रुक जाती है अथवा पीड़ाकारक लक्षणों से आराम मिलता है। फलतः रोगी को सक्रिय अथवा लाभदायक जीवन जीने में कोई भी बाधा नहीं होती।

एक्युप्रेशर की उपयोगिता—

(१) रोग के लक्षणों से राहत प्राप्त होती है।

(२) कुछ उदाहरणों में डॉक्टर के आने तक अथवा रोगी को अस्पताल में भर्ती करने तक तकलीफ में राहत प्राप्त की जा सकती है।

(३) कोई रोग पुनः पुनः आक्रमण करता हो तो उसके आक्रमणों को रोका जा सकता है।

(४) किसी अन्य प्रकार का उपचार चल रहा हो तो उसके द्वारा प्राप्त राहत को एक्युप्रेशर की सहायता से वेगवान् और पूर्ण बनाया जा सकता है। इस प्रकार एक्युप्रेशर का उपयोग अन्य चिकित्सा-पद्धतियों के साथ-साथ भी लाभप्रद रूप से किया जा सकता है।

(५) एक्युप्रेशर के द्वारा शरीर के अवयवों तथा तंत्रों की क्षमता वढ़ाई जा सकती है, संधियों और स्नायुओं को मजवूत किया जा सकता है तथा क्रिकेट, हॉकी, फुटवोल, कवड्डी, खो-खो, गोल्फ, टेनिस, आदि खेल खेलने अथवा पानी में तैरने का सामर्थ्य प्रौढावस्था तक सुरक्षित रखा जा मकता है।

(६) आपत्कालीन स्थिति में (जैसे-हृदयरोग का आक्रमण होने पर) एक्युप्रेशर द्वारा प्राथमिक उपचार हो सकता है। ऐसे समय पर एक्युप्रेशर खतरे को टालने में सहायक सिद्ध होता है। इस विषय से संवंधित एक स्वतंत्र प्रकरण 'आपत्कालीन स्थितियों में एक्युप्रेशर' इस पुस्तक में दिया गया है। एक्युप्रेशर के इस 'इमर्जन्सी' उपचार का वहुत महत्त्व है। उसका मूल्य इस पुस्तक के मूल्य से अनेक गुना अधिक है। हृदयशूल या दमा का आक्रमण होने पर डॉक्टर के आने तक प्रतीक्षा करते हुए बैठे रहना उचित नहीं है। ऐसी विषम परिस्थिति में एक्युप्रेशर द्वारा तात्कालिक राहत प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए। रात को एकाएक दाँत की तीव्र पीड़ा शुरू हो जाए और वह आपकी नींद हराम कर दे तव आप क्या करेंगे? दाँत के डॉक्टर तो दूसरे दिन अपने समय पर ही मिलेंगे। ऐसे समय पर एक्युप्रेशर का तात्कालिक प्रभावी उपचार उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

मूत्रपिंड की पथरी और पके हुए मोतिया-बिन्द में एक्युप्रेशर से विशेष लाभ प्राप्त नही हो सकता, इसका निर्देश आगे किया जा चुका है। इसके उपरान्त कुछ विरासत से प्राप्त रोग, स्कीझोफ्रेनिया आदि मानसिक रोग, केन्सर अथवा फ्रेक्चर या आत्र-अवरोध आदि शस्त्रक्रिया की आवश्यकता वाले रोगों में एक्युप्रेशर से विशेष लाभ नही होता। किन्तु ऐसे रोगों की संख्या अति अल्प है। इन रोगों में भी एक्युप्रेशर द्वारा पीड़ाकारक लक्षणों से राहत प्राप्त की जा सकती है या रोगवृद्धि को रोका जा मकता है। इस प्रकार एक्युप्रेशर के द्वारा रोगी की स्थिति को अधिक खराब होने से वचाया जा सकता है।

एक्युप्रेशर का दूसरा एक महत्त्वपूर्ण लाभ (विशेषकर एक्युप्रेशर-चिकित्सकों के लिए) है स्पर्श द्वारा रोग-निवारण (touch communication or touch healing) की परपरा का पुनः स्थापन। वर्तमान युग में रोगी और डॉक्टर के बीच का आत्मीयतापूर्ण संवन्ध अदृश्य होता जा रहा है। पूर्वकालीन डॉक्टर अपने प्रत्येक रोगी के साथ व्यक्तिगत एवं पारिवारिक संवन्ध रखते थे। किन्तु आजकल नये-नये वैद्यकीय यत्रो की मायाजाल में मानवीय संवंधों का दम घुटने लगा है। शायद इन वैयक्तिक मवन्धो और आत्मीयतापूर्ण स्पर्श की तीव्र आकांक्षा के कारण ही अमरीका तथा अन्य पश्चिमी देशों में एक्युप्रेशर-पद्धति ने इतनी भारी लोकप्रियता प्राप्त की है। डॉक्टर और रोगी के वीच मित्रतापूर्ण निकटतम संवंध हो तो रोग-निवारण की क्रिया मचमुच वेगवती वन जाती है। एक्युप्रेशर-चिकित्सक रोगी के स्पर्श से उसकी भौतिक स्थिति के उपरान्त और भी वहुत कुछ जान सकता है।

५. सफल उपचार संबन्धी सूचनाएँ

पिछले प्रकरणों में निर्देश किया गया है कि,

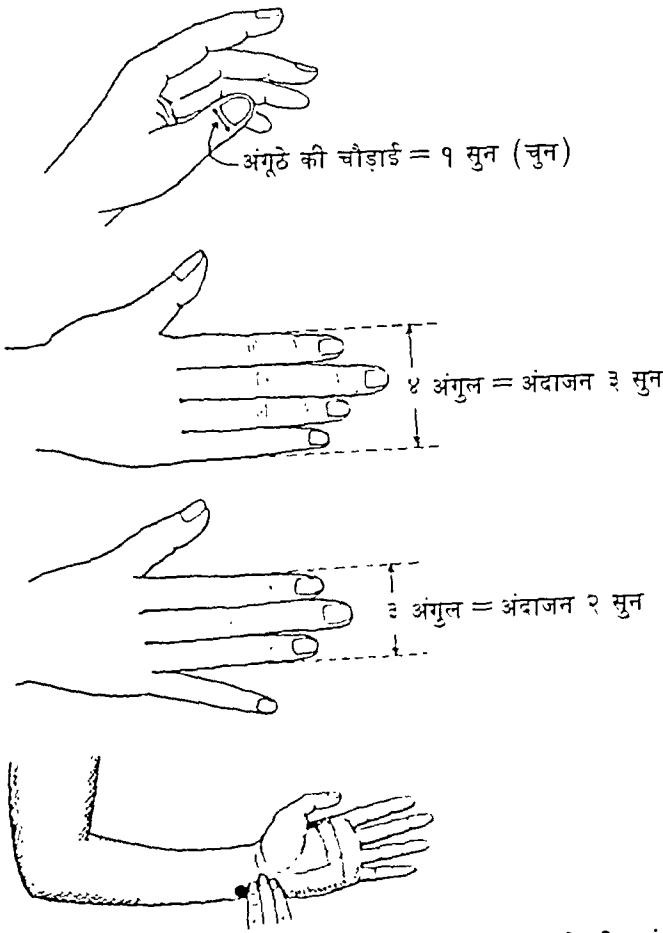
(१) शरीर के किसी भी अवयव या हिस्से में गड़बड़ी उत्पन्न होने पर त्वचा की सतह पर स्थित कुछ बिन्दु दर्द करने लगते हैं।

(२) इन बिन्दुओं को दबाने से जीवनी शक्ति पुनः उचित ढंग से प्रवाहित होने लगती है, यांग और यिन बलों की पुनः स्थापना होती है तथा गड़बड़ी दूर हो जाती है।

(३) यह उपचार अधिक से अधिक और शीघ्रतापूर्वक लाभ पहुँचा सके इसके लिए एक्युप्रेशर-बिन्दु को सावधानीपूर्वक ढूँढ निकालना और उसका उपचार करना जरूरी है।

मुख्य प्रश्न यह है कि एक्युप्रेशर-बिन्दु (सुबो) को निश्चित रूप से कैसे ढूँढा जाए? यदि एक्युप्रेशर-उपचार सफलतापूर्वक करना है और शीघ्रता से लाभान्वित होना है तो संबंधित एक्युप्रेशर-बिन्दु को उचित रूप से ढूँढ निकालना आवश्यक है। उसके बिना अपेक्षित लाभ नही होता।

कौन-सा बिन्दु कहाँ पर आया हुआ है इसकी स्पष्ट जानकारी इस पुस्तक के प्रत्येक चित्र में दी गई है। प्रत्येक चित्र को ध्यानपूर्वक देखिए और समझिए। इसके बाद आपके शरीर पर वह बिन्दु निश्चित रूप से किस स्थान पर होना चाहिए, इसका अंदाज लगाइए। शरीर का जो हिस्सा (जैसे कि कान) आप प्रत्यक्ष रूप से नहीं देख सकते उस हिस्से के बिन्दुओं को ढूँढने के लिए दर्पण का उपयोग कीजिए।

फिर भी एक बात याद रखनी चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक रचना भिन्न-भिन्न होती है। आप सामान्य स्तर की अपेक्षा अधिक लंबे या ठिंगने हो सकते है अथवा आपके शरीर की गठन अधिक चौड़ी, सँकरी या उससे भिन्न प्रकार की हो सकती है। अत शरीर के किसी परिचित या दृश्यमान हिस्से के पास से किसी बिन्दु का अंतर खोजना या बताना हो तो इंच या सेंटिमीटर का नाप उपयुक्त नहीं होता। इसके लिए तो एक विशेष प्रकार के नाप का उपयोग करना पड़ेगा। इसकी जानकारी चित्र ५·१ में दी गई है।

चित्र ५·१ : नेई-कुआन विन्दु हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल अर्थात् दो सुन की दूरी पर है।

आप यदि किसी व्यक्ति के नेई-कुआन (अथवा अन्य किसी भी) विन्दु को ढूँढ निकालना चाहते हैं तो उस व्यक्ति के अपने अंगूठे या हाथ का उपयोग कीजिए। प्रत्येक व्यक्ति के हाथ, अंगूठे या उंगलियों की चौड़ाई उसके शरीर की गठन के अनुरूप होती है। किसी वालक के लिए आपका हाथ अधिक वड़ा या सामान्य व्यक्ति के लिए छोटा भी हो सकता है। केवल चित्रों के अवलंवन से संतुष्ट हो जाना पर्याप्त नहीं है।

सही विन्दु को खोजने के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानदंड—यदि शरीर के किसी तंत्र या अवयव में खरावी हो तो उससे संवंधित विन्दु अत्यंत संवेदनशील और वेदनाग्रस्त हो जाता है। वास्तविक विन्दु के आसपास का हिस्सा दवाने पर वहुत कम दुखता है। यदि खरावी क्षुल्लक या अल्प मात्रा में हो तो विन्दु पर कुछ अधिक और निरंतर दवाव देना पड़ेगा। फिर इतना ही दवाव देने पर उस विन्दु के आसपास के हिस्से में दर्द मालूम नहीं होता अथवा उसकी मात्रा अत्यंत कम होती है।

निश्चित बिन्दु को ढूँढने में कभी-कभी अन्य मानदंड भी सहायक बनते हैं। जैसे,

(१) संबंधित बिन्दु आसपास के हिस्से की अपेक्षा भिन्न वर्ण का–पीलापन लिये, सफेद या लाल दीखता है।

(२) उस बिन्दु की ऊपरी त्वचा कुछ सूजन वाली या खुरदरी होती है या उस स्थान पर बारीक फुंसी निकल आती है।

(३) सबंधित बिन्दु का तापमान आसपास के हिस्से के तापमान की अपेक्षा कुछ अधिक होता है।

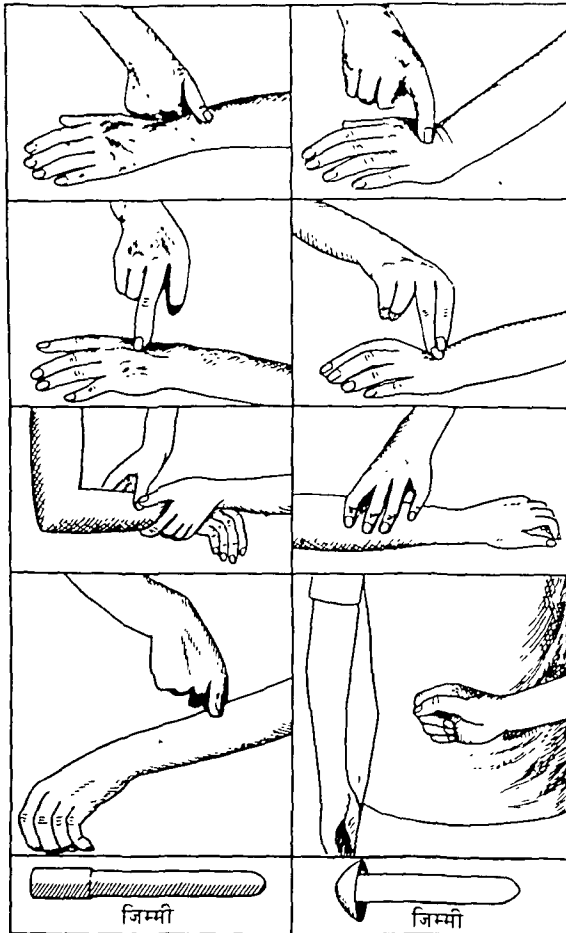
(४) कुछ विशेषज्ञ बिन्दु को ढूँढने के लिए विशेष प्रकार के विद्युत साधन का उपयोग करते हैं। उनका कहना है कि एक्युप्रेशर-बिन्दु बिजली के प्रति बहुत कम प्रतिकारशक्ति बताते हैं। अर्थात् मामूली विद्युततरंग से भी उसे उत्तेजित किया जा सकता है। परंतु उस बिन्दु के आसपास के हिस्से की प्रतिक्रिया भिन्न प्रकार की होती है।

इस बात को खास तौर पर नोट कर लें कि जिस एक्युप्रेशर-बिन्दु को दबाने से दर्द न हो, उसका उपचार करने से विशेष लाभ नहीं होता। इसी बात को अधिक स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत है। आपके बाये घुटने में दर्द हो रहा है। पिछले कुछ समय में उस घुटने पर चोट आई हो या आपके पैर में मोच आ गई हो ऐसी कोई बात आपको याद नही आ रही है। घुटने के एक्युप्रेशर-बिन्दु वेदनाग्रस्त या सवेदनशील नही है अर्थात् उनको दबाने से आपको विशेष पीड़ा नहीं होती। यह हकीकत इस बात का निर्देश करती है कि वास्तव में आपके घुटने में कोई खराबी नही है। वह दर्द किडनी अथवा शरीर के किसी अन्य हिस्से की खराबी का एक लक्षण मात्र है। इस प्रकार इस दर्द में घुटने के दर्दरहित बिन्दु को दबाने से कोई राहत नहीं मिलेगी। इस परिस्थिति में घुटने के दर्द का वास्तविक कारण जानने के लिए शरीर के एक-एक बिन्दु को दबाते-दबाते विधिपूर्वक खोज करनी पड़ेगी अथवा एक्युप्रेशर-विशेषज्ञ की सलाह लेनी पड़ेगी।

एक्युप्रेशर–कहाँ और कब?–एक्युप्रेशर में किसी भी साधन की आवश्यकता नही पडती। अतः यह उपचार किसी भी स्थान पर ले सकते हैं– चाहे आप रेगिस्तान में हो, समुद्र-तट पर हों अथवा पहाड़ की चोटी पर हों। यह उपचार घर, ऑफिस, बस या ट्रेन में भी हो सकता है। यद्यपि सर्वोत्तम स्थान तो आपका घर ही है। घर के हवा और प्रकाश से युक्त किसी शांत और स्वच्छ कमरे में एक्युप्रेशर का उपचार लेना ज्यादा अच्छा रहता है।

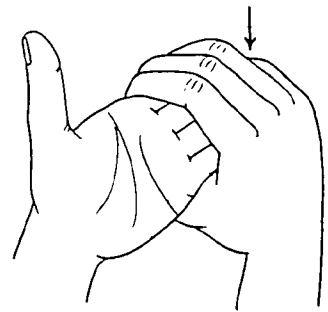
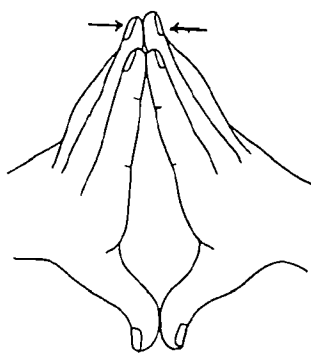
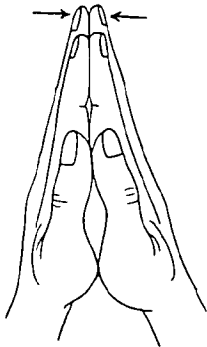
इसके पूर्व के प्रकरण में यह निर्देश किया गया है कि भिन्न-भिन्न अवयवों के मेरिडिअनो मे प्राणशक्ति 'ची' का अधिकतम वहन भिन्न-भिन्न समय में होता है। जैसे, फेफडो के मेरिडिअन में 'ची' की उच्चतम प्रक्रिया बड़े सबेरे ३ से ५ बजे के बीच होती है। इसीलिए अधिकांश लोगों पर दमा का आक्रमण इस समय के दौरान ही होता है। फेफड़ों की बीमारी में प्रातः ३ से ५ बजे तक यदि एक्युप्रेशर-उपचार हो तो वह अधिकतम लाभ देनेवाला होता है। यद्यपि उपचार में स्थान एवं अनुकूलता

का महत्त्व तो है ही। मूत्राशय के रोगों का उपचार दोपहर के बाद ३ से ५ बजे तक अधिक प्रभावशाली बनता है। किन्तु आफिसों या कारखानों में काम करने वाले सभी लोग उस समय शायद उपचार न भी ले सकें। ऐसे लोग किसी भी अनुकूल समय में उपचार ले सकते है।

अंगूठे या उंगलियों का उपयोग करने की पद्धति—अंगूठे के अग्रभाग से दबाव देना अधिक अच्छा रहता है। इस पद्धति में कम परिश्रम या कम कठिनाई से अच्छा दबाव दिया जा सकता है। कई लोगों को तर्जनी (index finger) अथवा मध्यमा उंगली से दबाव देना ज्यादा अनुकूल रहता है। अधिक मात्रा में दबाव देना हो तो मध्यमा उंगली के नख पर तर्जनी उंगली का अग्रभाग रखकर ऐसा किया जा सकता है। यदि इर्द-गिर्द के तीन-चार बिन्दुओं पर दबाव देने की आवश्यकता हो तो चारों उंगलियों का एकसाथ उपयोग किया जा सकता है। दबाव देने के लिए विशिष्ट प्रकार के कुन्द साधन (जिम्मी) भी उपलब्ध है।

चित्र ५·२ : दबाव देने के लिए अंगूठे या उंगलियों का उपयोग

अंगूठों और उंगलियों के नाखून उचित ढंग से काटे और घिसे हुए हों, ताकि दबाव देते समय चमड़ी पर खरौंच न पड़े या घाव न हो।

चित्र ५·३

यहाँ अंगूठों और उंगलियों को मजबूत बनाने वाली कसरतों का उल्लेख अनुचित न होगा। अंगूठे और उंगलियाँ मजबूत हों तभी उचित दबाव दिया जा सकता है।

चित्र ५·४ : अंगूठों और उंगलियों को मजबूत बनानेवाली कसरतें

कसरतें—

(१) एक हाथ से दूसरे हाथ को दबाइए।

(२) उंगलियों और अंगूठों की स्थिति चित्र में दिखाये अनुसार रखिए तथा एक हाथ की उंगलियो से दूसरे हाथ की उंगलियों को दबाइए।

(३) एक हाथ से दूसरे हाथ की उंगलियों को बलपूर्वक पीछे की ओर मोड़िये। प्रत्येक कसरत रोज २-३ मिनट तक कीजिए।

उपचार के समय की शारीरिक स्थिति—एक्युप्रेशर का उपचार किसी भी स्थिति में लिया जा सकता है। अधिकतर बैठकर उपचार लेना अधिक अनुकूल रहता है। यदि आप किसी अन्य व्यक्ति का उपचार कर रहे हैं तो उसे इस प्रकार बिठाइए या सुलाइए कि वह आराम और सुख का अनुभव करे तथा आप आवश्यक बिन्दुओं को आसानी से दबा सकें।

दबाव देने की मात्रा—दवाव देने की मात्रा निम्नलिखित बातों पर आधारित है—

(१) बिन्दु का स्थान (किस बिन्दु को दबाना है।)

(२) रोग का प्रकार

(३) रोगी की उम्र

(४) रोगी की शारीरिक स्थिति

(५) रोगी का शारीरिक गठन

सामान्यतः निम्नलिखित परिस्थितियों में हल्का या मध्यम दबाव उचित माना जाता है—

(१) व्यक्ति पहली बार यह उपचार ले रहा हो।

(२) बिन्दु में अत्यंत तीव्र दर्द हो।

(३) बिन्दु पर और उसके आसपास सूजन हो।

(४) स्नायु एकदम निर्बल या ढीले हों।

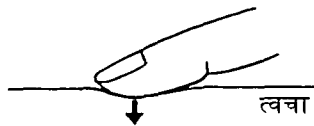
(५) संबन्धित अवयव (यथा—हृदय) की स्थिति अत्यंत नाजुक हो।

निम्नलिखित परिस्थितियों में मध्यम अथवा भारी दवाव दिया जा सकता है—

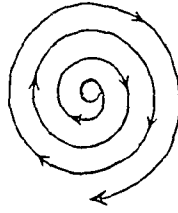
(१) यदि रोग बहुत पुराना हो।

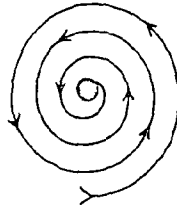
(२) रोगी उस रोग की अन्य विषमताओं (complications) से पीडित न हो।

(३) उपचार के समय व्यक्ति ज्यादा थका हुआ न हो।

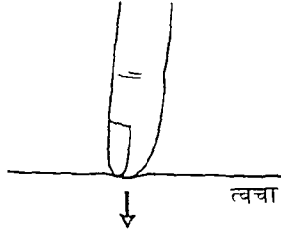
कम दवाव देना हो तो उंगली के अग्र भाग के बदले उसके नरम हिस्से (pad) का भी उपयोग किया जा सकता है।

चित्र ५·५

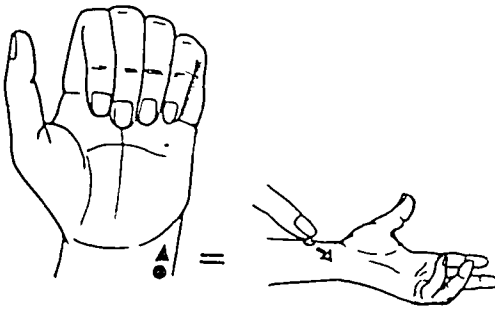
दबाव देने की पद्धति—दवाव किस प्रकार से दिया जाए, यह बात महत्त्वपूर्ण है। दवाव बिलकुल सीधा, विशेष दिशा में और विशिष्ट पद्धति से देना चाहिए।

प्राणशक्ति का अतिरेक, ग्रंथियों का अति स्राव, अवयव में प्रवाही का जमाव, सूजन, अवयव की उत्तेजित अवस्था दर्दयुक्त स्थिति हो तो केन्द्रत्यागी दबाव देना चाहिए। ऐसे दबाव को उपशामक (Sedative) दवाव भी कहते हैं। इस प्रकार का दवाव संबंधित अवयव की व्यर्थ की उत्तेजना को शांत करता है, कार्यप्रणालि को मंद करता है, शान्ति प्रदान करता है और सूजन को कम करता है। इसके लिए एक्युप्रेशर-बिन्दु के ठीक केन्द्रस्थान से गहरा या भारी दबाव शुरू किया जाता है और फिर उस दवाव को जारी रखते हुए उँगली द्वारा उत्तरोत्तर वृद्धिगत वर्तुल बनाये जाते हैं। उँगली को धीरे-धीरे इतनी गति से घुमाइए कि एक सेकंड में एक-डेढ वर्तुल बन जाए।

चित्र ५·६ : केन्द्रत्यागी अथवा उपशामक दबाव

प्राणशक्ति की कमी, ग्रथि या अवयव की मंदता, निर्बलता अथवा लकवे के समान परिस्थितियों में केन्द्रगामी अथवा उत्तेजक (stimulative) दबाव देना चाहिए। इसके लिए हल्का दबाव देना पड़ता है और त्वरित वर्तुल (सेकंड में दो-तीन) बनाने पड़ते हैं। वर्तुलों की दिशा उपशामक दबाव के ठीक विरुद्ध होती है अर्थात् प्रारंभ एक्युप्रेशर-बिन्दु के पास वाले स्थान से करना चाहिए और उत्तरोत्तर छोटे-छोटे वर्तुल बनाते हुए बिन्दु पर पहुँचना चाहिए।

चित्र ५·७ : केन्द्रगामी अथवा उत्तेजक दबाव

यहाँ यह बात स्पष्ट कर देना उचित होगा कि दबाव देने की पद्धति पेचीदा और उससे संबधित विवरण विस्तृत मालूम होता है, पर वास्तव में यह पद्धति अत्यंत सीधी और सरल है।

कभी-कभी रोग किस प्रकार का है यह बात समझ में नहीं आती। दबाव केन्द्रगामी हो या केन्द्रत्यागी इस बारे में द्विधा खड़ी होती है। ऐसी परिस्थिति में एक्युप्रेशर-बिन्दु पर सीधा और स्थिर दबाव देने से भी उतना ही लाभ होता है।

चित्र ५·८ दबाव देने की सर्वसामान्य पद्धति

कुछ तकलीफों में दबाव किसी निश्चित दिशा में देना पड़ता है। इस बात को स्पष्ट करने के लिए कुछ चित्रों में एक्युप्रेशर-बिन्दु के पास एक तीर दिखाया जाता है।

चित्र ५·९ : तिरछा दबाव

यहाँ इस बात का खयाल रखना चाहिए कि जब तीर की दिशा में दबाव देना हो तब भी उँगली तो निरंतर बिन्दु पर ही रखनी पड़ती है। सामान्यतः शरीर के मध्यभाग की ओर दबाव देना चाहिए (pressure directed towards the centre of the body), ऐसा विशेषज्ञों का अभिप्राय है।

अनुभव से मालूम हुआ है कि अधिकांश व्याधियों में स्थिर, निरंतर और मध्यम दबाव देने से अच्छा परिणाम प्राप्त होता है।

यदि आपकी त्वचा अत्यंत पतली या संवेदनशील हो तो दबाव देने के समय त्वचा पर पावडर या तेल लगा सकते हैं।

उपचार कब तक लिया जाए?—चीन के प्रमुख संशोधक डॉ. चु लियेन का अभिप्राय है कि यदि कोई अवयव ठीक से काम न कर रहा हो अथवा रोग का शिकार बना हो तब उसे अल्पकालीन, सौम्य उत्तेजना (short and weak stimulation) देनी चाहिए। किन्तु जब केवल दर्द का शमन करना ही एकमात्र उद्देश हो तो शक्तिशाली दबाव की आवश्यकता पड़ती है।

आवश्यक बिन्दु पर प्रत्येक बार ६-७ सेकंड तक दबाव दीजिए। (मन में धीरे-धीरे १२ तक गिनती करें।) फिर ६-७ सेकंड तक रुककर उस बिन्दु पर पुनः दबाव दीजिए। यह क्रिया तीन-चार बार करें।

दैनिक एक्युप्रेशर-उपचार कुल कितने समय का हो? अर्थात् आवश्यक सभी बिन्दुओं का उपचार कुल कितने समय में पूरा करना चाहिए, इसके लिए चीनी लोगों का अभिप्राय नीचे बताये अनुसार है–

उम्र	समय
नवजात शिशु के लिए	$\frac{1}{2}$ से १ मिनट
३ से ६ महीने के बालक के लिए	१ से ४ मिनट
६ से १२ महीने के बालक के लिए	१ से ५ मिनट
१ से ३ वर्ष के बालक के लिए	३ से ७ मिनट
३ से १२ वर्ष के बालक के लिए	५ से १० मिनट
बड़ी उम्र के लोगों के लिए	५ से १५ मिनट अथवा अधिक

सामान्यत: दिनभर में एक से तीन बार उपचार लिया जाए तो पर्याप्त होता है। ठीक-ठीक सुधार हो जाने के पश्चात् दूसरे-तीसरे दिन उपचार लेने पर भी चल सकता है।

विशेष सूचनाएँ–

(१) आप बहुत थके हुए हों, पसीने से लथपथ हों अथवा आपका हृदय जोर-जोर से धड़क रहा हो उस समय एक्युप्रेशर-उपचार न लें। सामान्य स्थिति में आने तक ठहर जाएँ।

(२) आप यदि भूखे हों तो उपचार लेने के पहले थोड़ा-सा खा लीजिए।

(३) भोजन करने के तुरंत बाद अर्थात् पेट भरा हुआ हो तब उपचार न लें। भोजन करने के दो घंटे बाद उपचार ले सकते हैं।

(४) किसी दवा का सेवन किया हो तो दो घंटे बीत जाने पर एक्युप्रेशर का उपचार लीजिए।

(५) गर्म पानी से स्नान करने के बाद आधे घंटे तक उपचार न लें।

(६) सगर्भावस्था में सामान्यत: एक्युप्रेशर का उपचार न लेना हितावह है।

(७) त्वचा पर जख्म हो तो उस स्थान पर एक्युप्रेशर का उपचार न लें।

(८) यदि किसी चोट के कारण आपकी हड्डी टूट गई हो तो उस स्थान पर एक्युप्रेशर का उपचार नहीं लेना चाहिए।

(९) आपके गर्दन के मनकों को गंभीर चोट लगी हो अथवा आप सायटिका के शिकार हुए हों तो संबंधित भाग का स्थानिक उपचार न लें।

उपद्रव–एक्युप्रेशर उपचार के प्रारंभिक काल में कभी-कभी रोगी को कुछ उपद्रव परेशान करते हैं। इनमें सिरदर्द, सर्दी-जुकाम, दस्तें अथवा गुस्सा आने जैसी मानसिक विकृतियाँ आदि तकलीफें होती हैं। ये उपद्रव थोड़े दिनों में अपने आप शान्त हो जाते हैं। यह बात महत्त्वपूर्ण है कि उपद्रव-काल के दौरान उस व्यक्ति में यह भावना नही होती कि वह बीमार है किन्तु उसे यह महसूस होता है कि उसके शरीर की सफाई हो रही है। विशेषज्ञ इन उपद्रवों को शुभ संकेत मानते हैं। अधिकांश रोगियों के शरीर की शुद्धिकरण की प्रक्रिया अप्रकट रूप से चलती रहती है अर्थात् उन्हें उपद्रव परेशान नही करते। बहुत कम रोगियों को ही ये उपद्रव सताते हैं। फिर भी प्रत्येक व्यक्ति को इस विषय की जानकारी और पूर्वतैयारी हो यह आवश्यक है।

६. आरोग्य के आधार-स्तंभ

आरोग्य के लिए खतरनाक अर्थात् प्राणशक्ति 'ची' को अस्तव्यस्त करने वाले तत्त्वों की चर्चा करना जरूरी है।

प्रकृति के नियमों का पालन करने और प्राकृतिक जीवन जीने पर किसी भी प्राणी के लिए अच्छा स्वास्थ्य सहज और स्वाभाविक हो जाता है। कुदरत ने मनुष्य के शरीर में ऐसी शक्ति का समावेश कर दिया है कि जो रोगों का प्रतिकार करती है और मनुष्य को आजीवन तंदुरुस्त रखती है।

प्रश्न यह खड़ा होता है कि हम ऐसा क्यों करते हैं जिससे इस साहजिक प्रक्रिया में विक्षेप पड़ता है। इस विषय में गंभीरता से विचार करना आवश्यक है। वास्तव में हम रोगों की उत्पत्ति के कारणों को जानने का प्रयत्न नहीं करते और रोग उत्पन्न होने पर किसी उपचार द्वारा उसे दूर करने का प्रयास करते हैं। इसके बदले हमारा रहन-सहन ही इस प्रकार का हो कि रोग उत्पन्न ही न हों, यह ज्यादा आवश्यक है।

यह सच है कि एक्युप्रेशर-उपचार के द्वारा रोगों को दूर किया जा सकता है। परन्तु इस उपचार के द्वारा रोग निश्चित रूप से दूर हो जाएगा, यह ख्याल हर बार सत्य सिद्ध न भी हो। उपरान्त कुछ रोग ऐसे भी हैं जो एक्युप्रेशर अथवा अन्य किसी भी चिकित्सा-पद्धति से अच्छे नहीं हो सकते। स्वास्थ्य-रक्षा के प्रति उदासीन रहकर ऐसे रोगों को उत्पन्न होने देना सर्वथा अयोग्य है।

आरोग्य का निम्नलिखित विषयों से गहरा संबन्ध है–

(१) **आहार–**आहार उबार भी सकता है और मार भी सकता है। उचित आहार औषधि का काम करता है जब कि अनुचित आहार विष बनकर रोगों को उत्पन्न करता है।

कौन-से आहार को उचित और कौन-से आहार को अनुचित माना जाए, यह एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है।

जो आहार सादा, सात्त्विक, शाकाहारी और संतुलित हो उसी को हम उचित आहार मान सकते हैं। जिस आहार में मानव-शरीर के लिए आवश्यक कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चरबी, प्रजीवक, क्षार और रेशातत्त्व आदि सभी पदार्थ उचित मात्रा में हों उसे 'संतुलित आहार' कहते हैं। आहार में इन तत्त्वों की मात्रा निम्नानुसार होनी चाहिए–

कार्बोहाइड्रेट्स	४० से ५० प्रतिशत
प्रोटीन	१५ से २० प्रतिशत
चरबी	३ से ५ प्रतिशत
प्रजीवक और क्षार	२० से २५ प्रतिशत
रेशातत्त्व	५ से ७ प्रतिशत

कार्बोहाइड्रेट्स–कार्बोहाइड्रेट्स में शक्कर तथा स्टार्च का समावेश होता है। भिन्न-भिन्न प्रकार के अनाज इसके मुख्य प्राप्ति-स्थान है। प्राकृतिक एवं मूल रूप में अनाज का उपयोग करने में कोई एतराज नही हो सकता। किन्तु आजकल हमारा झुकाव प्रक्रियायुक्त, डिब्बों में बंद (canned) खाद्य पदार्थो के प्रति बहुत बढ़ रहा है। टॉमेटो केच अप, जाम, जेली, सुखाये हुए मटर (जब निकालो तब ताजा!), इन्स्टन्ट गुलाब जामुन, इन्स्टन्ट रसगुल्ले, इन्स्टन्ट इडली, डिब्बों में बंद फलों और रसों के समान प्रक्रियायुक्त कार्बोहाइड्रेट्स के अनेक उदाहरण दिये जा सकते हैं। चॉकलेट, आइसक्रीम, पावरोटी, बिस्कुट, पीपरमीट, रिफाइन की हुई शक्कर, मिल में पॉलिश किये हुए चावल, चोकर निकाला हुआ आटा, मेंदा वगैरह प्रक्रिया किये हुए कार्बोहाइड्रेट्स का उपयोग न किया जाए तो अच्छा है।

प्रोटीन–दूध और भिन्न-भिन्न दलहन प्रोटीन के मुख्य प्राप्ति-स्थल हैं। मांस प्रोटीन मे समृद्ध होता है और मांस का प्रोटीन प्रथम श्रेणी का एवं सुपाच्य भी होता है यह ठीक है, परन्तु मांस में मिथियोनाईन नामक एमिनो एसिड भारी मात्रा में रहता है। पाचन होने के बाद इस मिथियोनाईन का होमोसिस्टाईन में रूपान्तर हो जाता है। यह होमोसिस्टाईन रक्तवाहिनियों में जीर्णता लाने वाले परिवर्तन उत्पन्न करता है। अत: प्रोटीन प्राप्त करने के लिए मांसाहार का सेवन न किया जाए यही योग्य है। दलहनों के मिश्रण से प्रथम श्रेणी के प्रोटीन का निर्माण सरलता से किया जा सकता है।

चरबी–घी और तेल चरबी के मुख्य प्राप्ति-स्थान हैं। चरबी दो प्रकार की होती है–सतृप्त (saturated) और असंतृप्त (unsaturated)। संतृप्त चरबी का अधिक मात्रा में सेवन करने से रक्तवाहिनियाँ सँकरी हो जाती हैं। परिणामस्वरूप उच्च रक्तचाप, हृदयरोग आदि तकलीफें उत्पन्न होती हैं। अत: आहार में से संतृप्त चरबी वाले पदार्थों की मात्रा कम कर देनी चाहिए। उसके बदले असंतृप्त चरबी का उपयोग किया जा सकता है।

संतृप्त और असंतृप्त चरबी वाले पदार्थों की सूचि–

संतृप्त चरबी वाले खाद्य पदार्थ	असंतृप्त चरबी वाले खाद्य पदार्थ
१ घी, मक्खन, वनस्पति घी, खोपरे का तेल, पाम तेल	१ मूँगफली का तेल, तिल का तेल, मक्के का तेल, सोयाबीन तेल, करड़ी का तेल, बिनौले का तेल तथा इन तेलों में बने पदार्थ
२ मक्खनयुक्त दूध, मलाई, मावा; मावे, घी और वनस्पति घी से बनी मिठाइयाँ, श्रीखंड, खीर, रबड़ी, आईसक्रीम	
३ चॉकलेट, केक, बिस्कुट	
४ अंडे, चरबीयुक्त मांस, सीप, मछली	

प्रजीवक और क्षार–प्रजीवक और क्षार शरीर के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं। साग-भाजी, फल, अंकुरित अनाज, अंकुरित द्विदल और दूध प्रजीवकों तथा क्षारों के मुख्य प्राप्ति-स्थान हैं। प्रजीवक प्राप्त करने के लिए ये खाद्य पदार्थ यथासंभव अधिक मात्रा में कच्चे ही खाने चाहिए।

रेशातत्त्व–रेशातत्त्व मल के निष्कासन के लिए जरूरी है। आहार में यदि रेशातत्त्व की मात्रा पर्याप्त हो तो कब्ज नहीं होता। फल और साग-भाजी रेशों से भरपूर होते हैं।

मिताहार का महत्त्व–अभी हम मिताहार का महत्त्व नहीं समझे। हम तो पेट को ठूँसठूँसकर भरने के समर्थक हैं। 'भरपेट खाओ और हमारी दवाओं से पचाओ' इस प्रकार के, गलत रास्ता दिखाने वाले विज्ञापनों मे हम भ्रमित हो जाते हैं। आहार चाहे जितना पौष्टिक और शुद्ध क्यों न हों, उसकी आवश्यकता से अधिक मात्रा जठर के लिये भाररूप है। उसका सुचारु रूप से पाचन नहीं होता। अत्यधिक आहार शरीर का भिन्न-भिन्न रूप से नुकसान करता है। उससे अपच की तकलीफें होती हैं, स्थूलता बढ़ती है; हृदय, मूत्रपिंड और यकृत जैसे प्रमुख अवयवों पर अनावश्यक बोझ पड़ता है। 'हम जो आहार लेते हैं उसके २५ प्रतिशत हिस्से पर हम अपना निर्वाह करते हैं और शेष ७५ प्रतिशत हिस्से पर डॉक्टरों का निर्वाह होता है' यह उक्ति शायद अतिशयोक्ति-पूर्ण हो सकती है किन्तु गलत तो निश्चित ही नहीं है। अधिक खाने से शरीर की भारी हानि होती है और उसके कारण होने वाली तकलीफों के लिए डॉक्टरों का सहारा खोजना पड़ता है।

आरोग्यशास्त्री डॉ. रेडी मॅलेट कहते हैं– "पूर्ण तंदुरुस्ती को बनाये रखने के लिए सचमुच तो प्रत्येक व्यक्ति को निरंतर थोड़ा भूखा रहना चाहिए।" (to be perfectly healthy one should live in a state of almost continuous gentle hunger.)

आजकल भौतिकवाद पनप रहा है। 'खाओ, पीओ और मौज करो' यह हमारा जीवनसूत्र बन गया है। जिन्दा रहने के लिए खाने के बदले हम खाने के लिए जी रहे हैं। यही मनोवृत्ति सर्वत्र दिखाई देती है। केक, आईसक्रीम, पाव-भाजी, भेल-पुड़ी और अन्य चटाकेदार खाद्य पदार्थों के बिना हमारा काम ही नहीं चलता। मिठाइयाँ, तले हुए पदार्थ, अतिशय मसाले वाले खाद्य पदार्थ और ठंडे पेय स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, इसमें कोई शंका नहीं है। हम नमक और शक्कर का अत्यधिक और अनावश्यक सेवन करते हैं। इसके अलावा, बार-बार आयोजित मिजबानियों का भी शरीर को हानि पहुँचाने में भारी योग रहता है। संक्षेप में, हम जीभ के गुलाम बन गये हैं। एक तत्त्वज्ञानी ने ठीक ही कहा है–'मनुष्य अपनी कब्र अपने दाँतों से खोदता है।'

(२) **व्यायाम**–आरोग्य की रक्षा के लिए व्यायाम दूसरा महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। स्वास्थ्य-रक्षा के लिए जितना महत्त्व आहार का है उतना ही व्यायाम का

भी है। 'तुम पसीना बहाये बिना रोटी मत खाओ' ईसु के इस विधान में श्रम का संदेश है। हमारे पूर्वज हमारी अपेक्षा अधिक स्वस्थ और मजबूत थे, इसका कारण उनका श्रमपूर्ण जीवन था। आधुनिक यंत्रवाद ने मनुष्य को श्रम से विमुख कर दिया है। स्थूलता, दुर्बल हृदय, नरम स्नायु और कब्ज निष्क्रिय जीवन के अभिशाप हैं।

श्रम शरीर के प्रत्येक तंत्र पर सुंदर एवं स्वास्थ्यप्रद असर करता है। श्रम के कारण हृदय मजबूत और कार्यक्षम बनता है। श्रम रक्तपरिभ्रमण को वेगवान बनाता है तथा रक्त में लाल और श्वेत कणों की संख्या बढ़ाता है। व्यायाम के दौरान श्वास-प्रश्वास वेगवान और गहरे बनते हैं। व्यायाम करने के बाद जठर में पाचक रसों का स्राव बहुतायत से होता है तथा जठर और आँत की प्राकृतिक संकुचन-शिथिलीकरण की क्षमता तथा गति बढ़ती है। परिणामतः पाचन ठीक से तथा मल-विसर्जन सरलता से होता है। व्यायाम के कारण पसीना आता है। फलतः शरीर के अंदरूनी विषद्रव्य पसीने के द्वारा बाहर निकल जाते हैं। व्यायाम स्नायुओं को विकसित और कार्यक्षम बनाता है। मजबूत और विकसित स्नायु संधियों के लिए अच्छे आधार बन सकते हैं।

स्वास्थ्य को पूर्ण रूप से सुरक्षित रखने के लिए दो प्रकार की कसरतें करनी चाहिए– (१) बडे सवेरे दौड़ने या तैरने जैसी वेगवान् कसरतें और (२) योगासन।

दौडने या तैरने की अथवा अन्य कोई भी वेगवाली कसरत करने से मुख्य रूप से हृदय और रुधिराभिसरण-तंत्र को अच्छा लाभ होता है। यह लाभ प्राप्त करने के लिए कम से कम पद्रह मिनट तक निरंतर कसरतें करनी चाहिए।

योगासन करने से शरीर के भीतरी अवयवों और मेरुदंड को अच्छा लाभ होता है। कटिमथन, वक्ष-विकास, पार्श्वचक्रासन, तिकोनासन, उड्डियान, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, सुप्त वज्रासन, सर्वांगासन, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, धनुरासन, शीर्षासन और शवासन आदि आसन अच्छे विशेषज्ञ से अथवा किसी अच्छी पुस्तक में से सीखकर नियमित करने चाहिए।

दौड़ने या तैरने का व्यायाम और योगासन हर दूसरे दिन (अर्थात् एक दिन दौड़ने और दूसरे दिन योगासन) करने से भी अपेक्षित लाभ होते हैं।

(३) **मानसिक अभिगम**–आशावादी और विधायक मानसिक अभिगम का स्वास्थ्य-रक्षा में महत्त्वपूर्ण योगदान रहता है। मन और शरीर परस्पर गाढ़ रूप से संबद्ध हैं। मनुष्य के विचारों का असर उसके शरीर पर पड़ता है। उसी तरह शारीरिक अस्वस्थता का प्रभाव मन पर पड़ता है।

आजकल मानसिक तनाव बेहद बढ़ गया है। यह उतावली, धाँधली और दौड़धूप वाले शहरी जीवन का परिणाम है। अधिकांश बीमारियों की उत्पत्ति मानसिक तनाव से ही होती है। अनेक आरोग्यशास्त्रियों की यही मान्यता है। अधिकांश बीमारियाँ मन-शारीरिक (psycho-somatic) होती हैं। जो व्यक्ति आशावादी हो और जीवन के प्रति विधायक दृष्टिकोण रखता हो वह सरलता से मानसिक तनाव का शिकार नहीं बनता और यदि बन भी जाए तो तनाव की मात्रा

कम रहती है। एक अंग्रेजी कहावत है कि 'प्रत्येक बादल को रूपहली किन . . .
है'। जो मनुष्य काले बादल की ओर ध्यान न देकर केवल उसकी सफेद कि . .
ओर ही नजर करता है वह मानसिक तनाव के भँवर में फँसे बिना जीवन में र . .
सामना सरलता से कर सकता है।

शुभ एवं विधायक भावनाओं की सहायता से आरोग्य की रक्षा हो स . .
इतना ही नहीं, कई बार गंभीर और असाध्य रोग को भी पराजित किया ज . .
है। जिस प्रकार शरीर के ऊपर अच्छी भावनाओं का असर होता है उसी प्रक . .
भावनाओं का अशुभ असर भी पड़ता है। निराशावादी मनोवृत्तिवाले लोग . .
से रोग के शिकार बन जाते हैं और फिर उसके चंगुल से छूटने के लिए अपार . .
झेलते हैं। प्रेम, श्रद्धा, आशा, आत्मविश्वास और प्रबल जिजीविषा आदि शुभ भावनाओं से 'एन्किलोसिंग स्पोन्डिलाइटीस' जैसे संहारक रोग पर श्री नोर्मन कझीन्स द्वारा प्राप्त विजय का रोमांचक और प्रेरक उदाहरण दुनिया भर में प्रसिद्ध है।

(४) **नियमितता**–जीवन में नियमितता का अत्यंत महत्त्वपूर्ण स्थान है। शरीर के भिन्नभिन्न अवयवों में उच्चतम जीवनी शक्ति भी अपने पूर्व-निर्धारित समय पर ही लयबद्ध रूप से बहती है इसका महत्त्व हमें समझना चाहिए। खाने-पीने या सोने-जागने के समय का हम पालन नहीं करते। फलतः प्राकृतिक जैविक लय (biological rhythm) विक्षिप्त होता है। अनियमितताओं के कारण मल-विसर्जन जैसे निष्कासन कार्य उचित ढंग से नहीं हो सकते। आँतों में मल का और रक्त में विष का संचय होता रहता है। फिर उसके कुपरिणाम भोगने पड़ते हैं।

(५) **व्यसन**–जीवनी शक्ति का ह्रास करने में व्यसनों का भी बहुत बड़ा हिस्सा है। शराब, चड़स, गाँजा आदि नशीले पदार्थ शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिकारक शक्ति को हानि पहुँचाते हैं। शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिकारक शक्ति का आधार शरीर में स्थित प्रजीवक-संग्रह है। व्यसन इस संग्रह का नाश करते हैं और शरीर को दुर्बल बनाते हैं। प्रयोगों के द्वारा ज्ञात हुआ है कि केवल एक सिगरेट पीने से शरीर में से २५ मिग्रा प्रजीवक 'सी' का ह्रास होता है।

इस प्रकरण का सारांश यह है कि उचित आहार, शारीरिक श्रम, उचित मानसिक अभिगम, नियमित जीवन और व्यसनमुक्ति– ये आरोग्य के पाँच आधार-स्तंभ हैं। इन स्तंभों का आधार लेना हर व्यक्ति के लिए अनिवार्य है।

बीमारी में एक्युप्रेशर के उपचार के साथ-साथ उपर्युक्त पाँच बातों का ख्याल रखने से रोग-निवारण तीव्र गति से होता है।

एक्युप्रेशर से रोग का निवारण हो जाने के बाद भी यदि इन पाँच बातों का उचित रूप से पालन न किया जाए तो रोगों का पुनः उद्भव हो सकता है, यह ध्यान में रखना सब के लिए हितकारी है।

विभाग २

विशेष सूचना–शरीर की खड़ी मध्यरेखा (vertical midline) पर आये हुए **बिन्दुओं को छोड़कर बाकी के बिन्दु शरीर की दोनों ओर स्थित हैं। किसी भी रोग के उपचार में शरीर के दाएँ-बाएँ अर्थात् दोनों भागों के बिन्दुओं को दबाना चाहिए।**

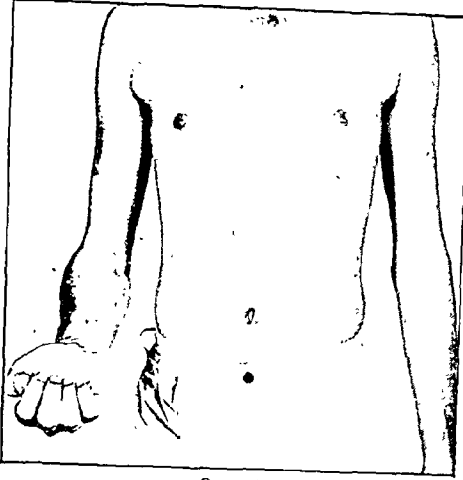
७. स्वास्थ्य-रक्षा के लिए एक्युप्रेशर

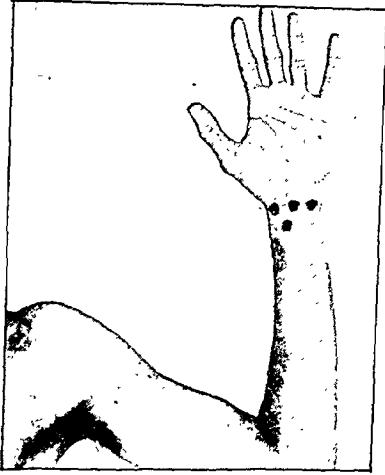
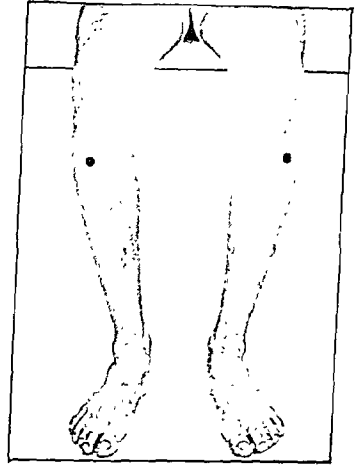
स्वास्थ्य-रूपी संपत्ति की उचित रीति से रक्षा करना हर मनुष्य का प्रथम कर्तव्य है। किसी भी रोग की उत्पत्ति हो जाने के पश्चात् उसे दूर करने का प्रयत्न करना, इसकी अपेक्षा उसके आगमन को रोकना अधिक अच्छा होता है। नियमित रूप से एक्युप्रेशर-पद्धति को अपनाकर यह कार्य सरलता से सिद्ध किया जा सकता है। एक्युप्रेशर शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिकारक शक्ति को प्रबल बनाता है। प्रातःकाल, सोकर उठने के बाद, सर्वप्रथम निम्नलिखित क्रियाएँ कीजिए—

(क) मुँह को बंद रखकर, ऊपर के दाँतों को नीचे के दाँतों के साथ ३०-४० बार टकराइए।

(ख) मुँह को बंद रखकर, जीभ के द्वारा दाँतों व होठों के बीच का भाग साफ करने का प्रयत्न कीजिए। यह क्रिया एक-दो मिनट तक करते रहिए।

(ग) हथेलियों का परस्पर २०-३० बार घर्षण कीजिए। ऐसा करने से हथेलियों में गर्मी उत्पन्न होती है। इस प्रकार गर्म बनी हुई हथेलियों को पूरे चेहरे पर कुछ क्षण तक रखिए। यह

इसके बाद निम्नलिखित विन्दुओ पर एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए—

विन्दु (१)

विन्दु (२), (३), (४), (५)

विन्दु (६), (७)

विन्दु (८)

एक्युप्रेशर-विन्दु—(१) नाभि से पाँच-छः अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (२) कुहनी को समकोण मोड़ने पर पड़ने वाली सिलवटों के वाहर के सिरे से दो अंगुल दूर स्थित विन्दु (३) कलाई के पृष्ठ भाग पर, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (४) हाथ के अंगूठे और प्रथम उँगली के वीच वाले मांसल हिस्से पर स्थित विन्दु (५) कनिष्ठिका उँगली के नख के भीतरी कोण पर स्थित विन्दु (६) हथेली के मूल की सिलवट पर, प्रथम उँगली-तर्जनी, मध्य उँगली और कनिष्ठिका की पंक्ति में स्थित तीन विन्दु-जिन्हें एक साथ दवाया जा सकता है (७) हथेली के मूल की सिलवटों से दो अंगुल दूर तथा तर्जनी की पंक्ति में स्थित विन्दु (८) घुटने को समकोण मोड़ने के वाद, घुटने के गोलाकार अस्थि के नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और थोड़ा-सा वाहर की ओर स्थित विन्दु

विन्दु (९), (१०), (११), (१२)

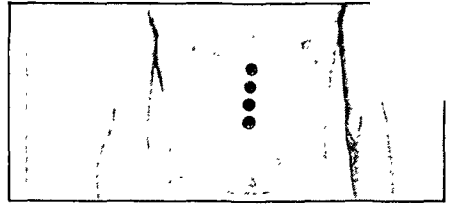
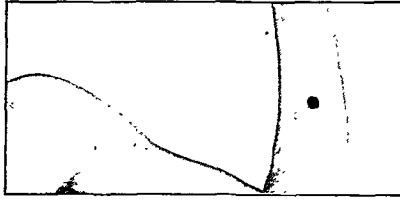
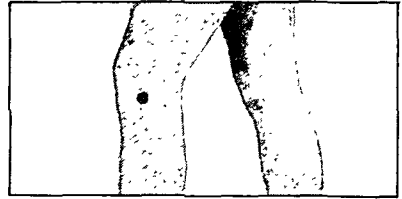
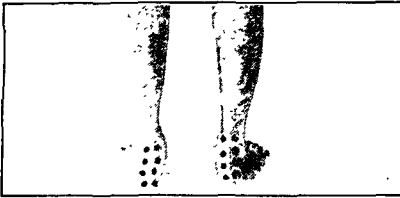
विन्दु (१३)

(९) पैर के टखने की अन्दरूनी हड्डी के नीचे और जरा पीछे स्थित विन्दु (१०) पैर के टखने की अन्दरूनी हड्डी के सिरे से तीन अंगुल नीचे और चार अंगुल आगे स्थित विन्दु (११) पैर के टखने की बाहरी हड्डी के आगे स्थित विन्दु (१२) पैर के टखने की बाहरी हड्डी के सिरे से तीन अंगुल नीचे और चार अंगुल आगे स्थित विन्दु (१३) कान के विन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर एक से डेढ़ मिनट दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। यदि कोई विन्दु ज्यादा दुखता हो तो उस पर अधिक समय तक उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–अच्छा स्वास्थ्य इन बातों पर आधारित है– उचित आहार, उचित परिश्रम और उचित मन स्थिति। इन तत्त्वों के विषय में प्रकरण ६ में विस्तृत चर्चा की गई है।

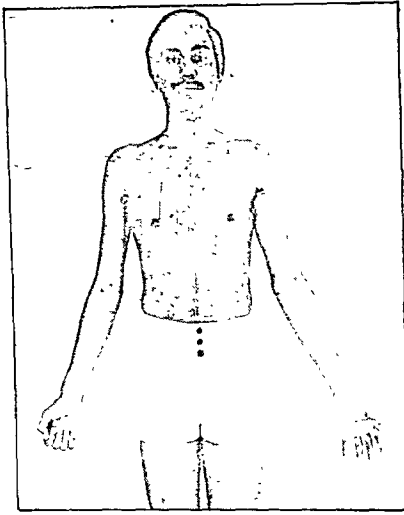
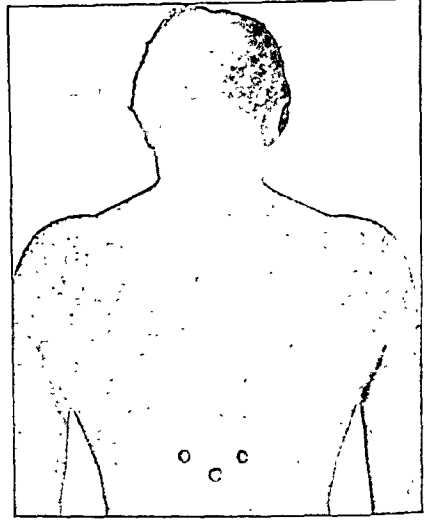
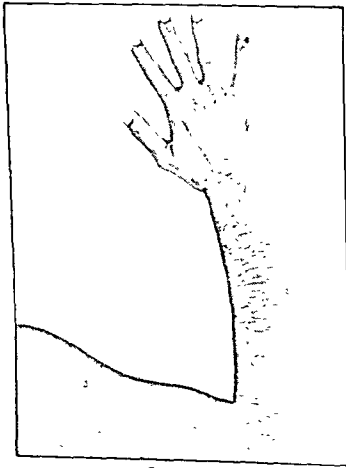
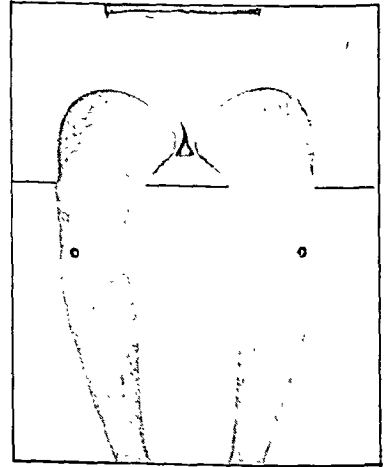
(१) जवानी बनाये रखने के लिए एक्युप्रेशर–

प्रत्येक व्यक्ति युवा रहना चाहता है। कोई वृद्ध होना नहीं चाहता। मनुष्य की जवा सामान्य स्वास्थ्य और मनःस्थिति पर आधारित है। एक्युप्रेशर की सहायता से बुढ़ापे धकेला जा सकता है और काफी आयु तक जवानी को सुरक्षित रखा जा सकता है।

विन्दु (१) *विन्दु (२), (३)*

विन्दु (४) *विन्दु (५)*

विन्दु (६) *विन्दु (७)*

एक्युप्रेशर के बिन्दु–(१) मस्तक के पीछे, जहाँ खोपड़ी का अन्त और मेरुदंड का आरंभ होता है वहाँ, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (२) छाती के बीच वाली हड्डी के नीचले सिरे के पास स्थित विन्दु (३) दूसरे विन्दु से एक अंगुल, दो अंगुल और तीन अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु–इन चारों विन्दुओं को एक साथ दवाया जा सकता है। (४) हथेली के मूलभाग की मिलवट और कोहनी के ठीक वीच में, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (५) घुटने के जोड़ के वाहर की ओर तथा कुछ नीचे दिखने वाले पैर के अस्थि के सिरे से थोड़ा नीचे और थोड़ा आगे स्थित विन्दु (६) घुटने के पीछे के हिस्से से पैर के पंजे के पीछे के हिस्से तक एक स्नायु गुजरता है। यह पैर के पीछे और नीचे के हिस्से में मोटी रस्सी जैसा लगता है। इस रस्सी जैसे हिस्से के दोनों ओर, खड़ी रेखा में आये हुए विन्दु (७) कान के विन्दु–चित्र में वताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में दो वार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–जवानी को सुरक्षित रखने की इच्छा वाले व्यक्तियों को मानसिक तथा स्नायविक तनाव से दूर रहने का प्रयत्न करना चाहिए। रात्रि में पर्याप्त नींद लीजिए। सात्त्विक आहार का सेवन कीजिए। भोजन का ४०-५० प्रतिशत भाग कच्चे आहार (साग-सब्जी, फल, अंकुरित दलहन या अनाज) के रूप में हो। उचित व्यायाम-योगासन कीजिए।

(२) यौन शक्ति बढ़ाने और प्रौढावस्था तक उसकी रक्षा करने के लिए एक्युप्रेशर—

विन्दु (१), (२)

विन्दु (३), (४)

विन्दु (५)

विन्दु (६)

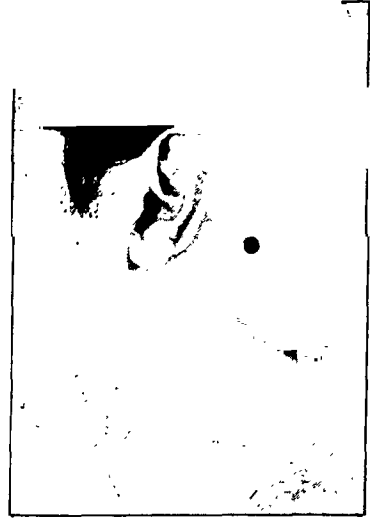
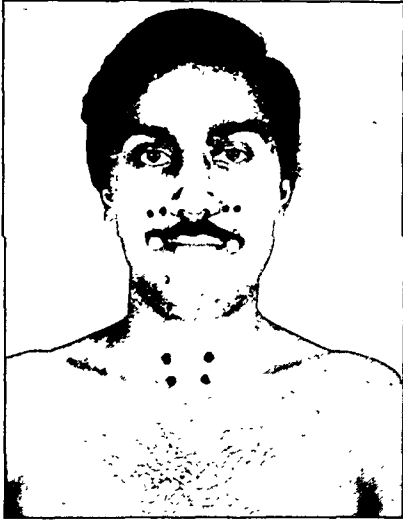
एक्युप्रेशर-विन्दु— (१) नाभि से तीन अंगुल नीचे एवं चार अंगुल नीचे मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (२) जनन-अवयवों के ऊपर वाले अस्थि से चार अंगुल ऊपर, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु— ये तीनो विन्दु एक साथ दवाए जा सकते हैं (३) मेरुदंड पर, जहाँ से नाभिरेखा गुजरती है उससे एक अंगुल ऊपर स्थित विन्दु (४) तीसरे विन्दु से डेढ अंगुल ऊपर और दो अंगुल बाहर की ओर स्थित विन्दु (५) हाथ की कनिष्ठिका उगली के नख के भीतरी कोण पर स्थित बिन्दु (६) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और थोड़ा-सा बाहर की ओर स्थित विन्दु (७) जननेन्द्रिय और गुदामार्ग के मध्यभाग- पॅरिनियम के मध्य मे स्थित विन्दु।

उपचार—प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(३) चेहरे की सुन्दरता बढ़ाने के लिए एक्युप्रेशर–

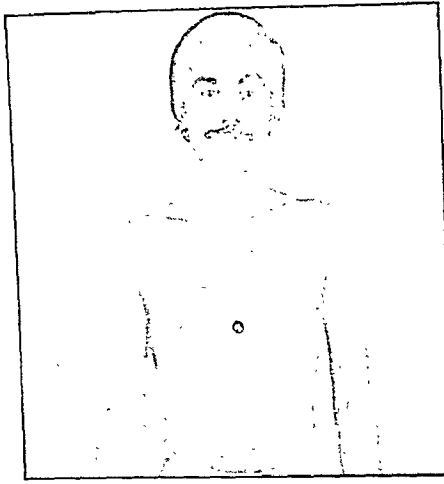
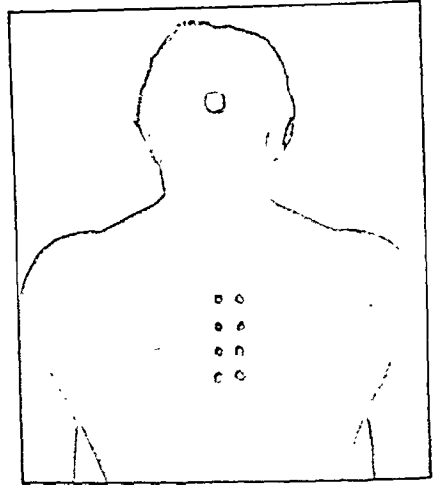
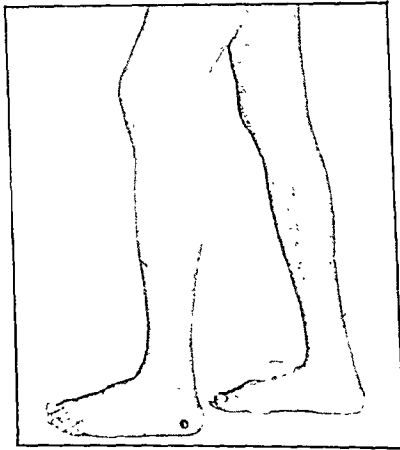
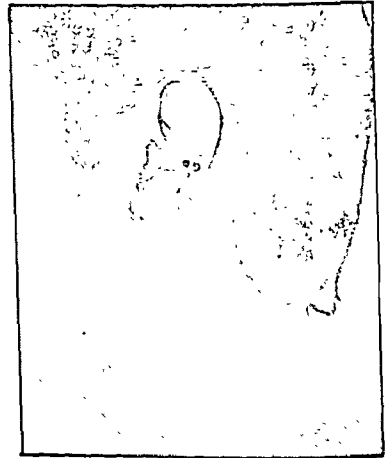
हर व्यक्ति चाहता है कि वह सुन्दर दिखाई दे और यह स्वाभाविक भी है। यद्यपि एक्युप्रेशर से चेहरे का आकार नहीं बदला जा सकता, किंतु एक्युप्रेशर की सहायता से चेहरे की त्वचा को मुलायम और चमकदार तथा आँखों को तेजस्वी बनाया जा सकता है और बालों को समय के पहले सफेद होने से रोका जा सकता है।

बिन्दु (१), (२), (३), (४), (५), (६)

बिन्दु (७)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) भौंहों के भीतरी सिरे के कुछ नीचे आये हुए बिन्दु (२) नाक के फूले हुए हिस्से के एकदम पास में आये हुए बिन्दु (३) दूसरे बिन्दु से एक अंगुल बाहर पुतली की सीध में आये हुए बिन्दु (४) होंठ के कोने से एक अंगुल बाहर, पुतली की सीध में आये हुए बिन्दु (५) टेंटुवे से डेढ-दो अंगुल बाहर आये हुए बिन्दु–जहाँ धड़कनें महसूस की जा सकती हैं। (६) छाती की बीच वाली हड्डी के ऊपरी सिरे से दो अंगुल ऊपर, मध्य रेखा से दो अंगुल बाहर आये हुए बिन्दु (७) कान की लोलकी से चार अंगुल पीछे आये हुए बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–चेहरे की त्वचा को सुन्दर बनाने के लिए चेहरे पर ककड़ी के रस, छाँछ या मलाई से मालिश कीजिए। हर दूसरे दिन (अथवा, सप्ताह में दो दिन) चेहरे पर चार-पाँच मिनट बाष्प लीजिए। सौंदर्य-प्रसाधनों का उपयोग यथा संभव कम कर दीजिए।

(४) स्तनों के विकास के लिए एक्युप्रेशर (स्त्रियों के लिए)–

विन्दु (१)

विन्दु (२), (३), (४)

विन्दु (५)

विन्दु (६)

एक्युप्रेशर-विन्दु– (१) छाती के बीच वाले अस्थि के ठीक मध्य में स्थित विन्दु–स्तनाग्र रेखा इस विन्दु में होकर गुजरती है (२) मस्तक के पीछे जहाँ खोपडी का अन्तभाग और मेरुदंड का आरम्भभाग है वहाँ, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (३) सिर को आगे की ओर झुकाने पर, गर्दन पर दिखाई देने वाले सबसे बडे मनके के ठीक नीचे आया हुआ बिन्दु (४) पीठ के दो तिकोनाकार अस्थियो के मध्य भाग मे स्थित बिन्दु, जो मेरुदड से दो अंगुल बाहर आये हुए है (५) पैर के टखने की बाहरी हड्डी से तीन अगुल नीचे और कुछ पीछे स्थित विन्दु (६) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

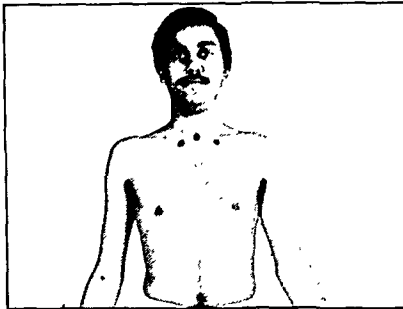
उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में १-२ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– (१) स्नान करने से पहले स्तनो के ऊपर हल्के हाथों से मालिश कीजिए। (२) यह कसरत कीजिए– दोनो हथेलियो को जोड़ो (नमस्कार मुद्रा), प्रत्येक हथेली से विरुद्ध हथेली को जोर से धक्का लगाओ। यह क्रिया २० बार करें।

८. आपत्कालीन शारीरिक स्थितियों (इमर्जेन्सी) में एक्युप्रेशर

एक्युप्रेशर-चिकित्सा के अनेक उपयोग हैं। शरीर की आपत्कालीन स्थिति में भी वह काम आती है। जैसे, कोई व्यक्ति अचानक वेहोश हो जाए अथवा उसका हृदय अकस्मात् बंद पड़ जाए तव डॉक्टर के पहुँचने तक एक्युपेशर का आधार लिया जा सकता है। गंभीर शारीरिक स्थितियों में कुशल डॉक्टर का इलाज अनिवार्य हो जाता है। एक्युप्रेशर ऐसे इलाज का स्थान नहीं ले सकता। किन्तु डॉक्टर के आने की प्रतीक्षा करते हुए निष्क्रिय वैठे रहने से तो एक्युप्रेशर का सहारा लेना अधिक हितकारक होता है। इससे कोई नुकसान तो होता नहीं, अपितु एक्युप्रेशर के उपचार से आपत्कालीन स्थिति का निवारण हुआ हो, ऐसे अनेक उदाहरण दर्ज हुए हैं। इसीलिए आपत्कालीन परिस्थिति में उपयोगी होने वाले एक्युप्रेशर-विन्दुओं को याद रख लेना प्रत्येक व्यक्ति के लिए जरूरी है।

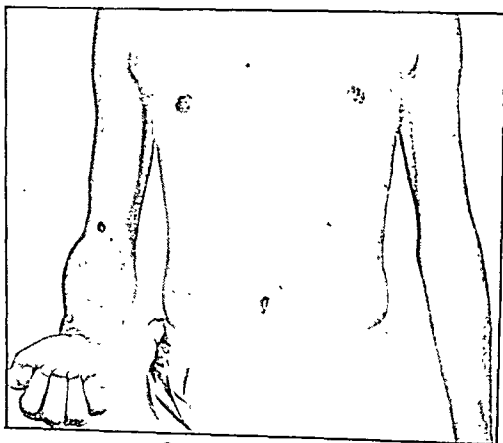
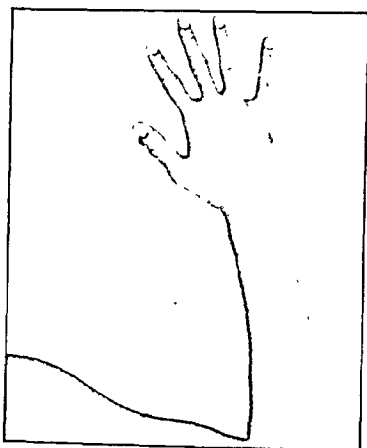
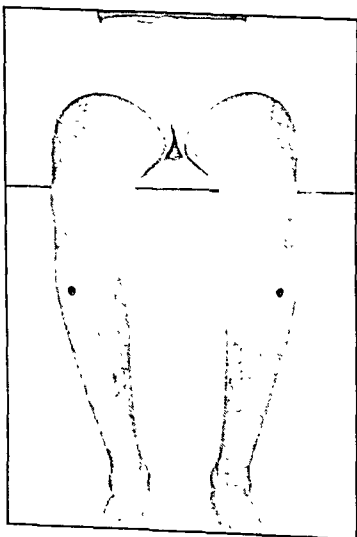
(१) दमा (अस्थमा) का आक्रमण–

इस रोग में मिट्टी, रुई, पुंकेसर आदि किसी वाह्य पदार्थ अथवा आन्तरिक पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में श्वासनली तथा फेफड़ों (एल्विओलाय) का एकाएक संकोचन हो जाता है। परिणाम स्वरूप श्वास-प्रश्वास में भारी तकलीफ शुरू हो जाती है। दमा का आक्रमण ज्यादातर रात को देरी से अथवा बड़े सवेरे होता है। रोगी विस्तर में से उठकर वैठ जाता है और थोड़ा-सा आगे की ओर झुककर श्वास-प्रश्वास को सरल वनाने का प्रयत्न करता है। कुछ घंटों या मिनटों में आक्रमण अपने आप अथवा अमुक उपायों से शान्त हो जाता है। ऐसे आक्रमण वारवार होते रहते हैं। दमा के आक्रमणों को रोकने अथवा शीघ्र ही दवा देने में एक्युप्रेशर वहुत ही प्रभावशाली सिद्ध हुआ है।

विन्दु (१), (२)

विन्दु (३), (४), (५)

एक्युप्रेशर-विन्दु– (१) छाती की वीच वाली हड्डी के ऊपरी पोल में स्थित विन्दु (२) छाती की वीच वाली हड्डी के ऊपरी सिरे के पास से शुरू होकर दो हड्डियाँ कंधे तक फैली हुई हैं। इन्हें हँसली (कॉलर वोन) कहते हैं। हँसली के भीतरी (छाती की हड्डी की ओर पड़ने वाले) सिरों के ठीक नीचे स्थित विन्दु–इन तीनों विन्दुओं को एक साथ दवाया जा सकता है। (३) सिर को आगे की ओर झुकाने पर गरदन के ऊपर दिखने वाले सब से वड़े मनके के ठीक नीचे स्थित विन्दु (४) तीसरे विन्दु से दो अंगुल वाहर स्थित विन्दु–इन तीनों बिन्दुओं को एक साथ दवाया जा सकता है। (५) तीसरे विन्दु से चार अंगुल नीचे और चार अंगुल बाहर स्थित विन्दु

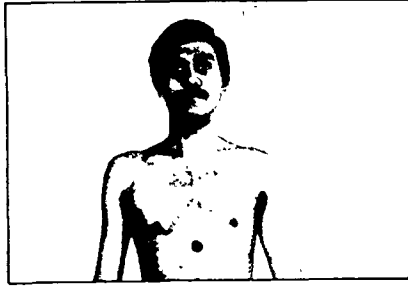
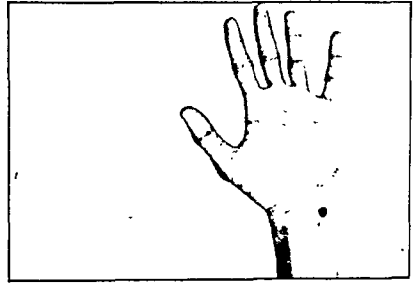
बिन्दु (६), (७)

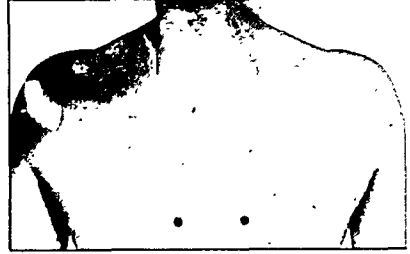
बिन्दु (८)

बिन्दु (९)

बिन्दु (१०)

(६) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल ऊपर, अंगूठे की सीध में स्थित बिन्दु (७) कोहनी को समकोण मोडने पर, कोहनी के आगे दिखने वाले स्नायु के बाहर की ओर स्थित बिन्दु (८) हाथ के अगूठे के नाखून के बाहरी कोने में स्थित बिन्दु (९) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने के गोलाकार अस्थि की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर आये हुए बिन्दु (१०) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। दमा का आक्रमण होने पर एक्युप्रेशर विशेष तौर पर आजमाइए।

(२) **हृदयशूल–हृदयरोग का आक्रमण–**

विन्दु (१) *विन्दु (२)*

विन्दु (३), (४) *विन्दु (५)*

विन्दु (६)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) छाती के बीच की हड्डी के नीचे वाले सिरे से दो-तीन अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट पर, कनिष्ठिका की सीध में स्थित विन्दु (३) कनिष्ठिका के नाखून के भीतरी कोण पर स्थित विन्दु (४) कलाई के पीछे के हिस्से पर, हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (५) पीठ पर, मेरुदंड से तीन अंगुल बाहर, स्तनाग्र-रेखा पर स्थित विन्दु (६) कान के विन्दु-चित्र में बताये अनुसार।

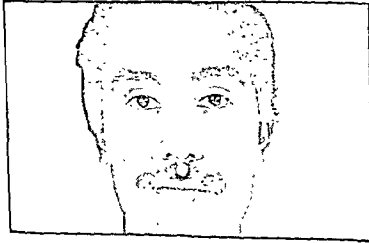
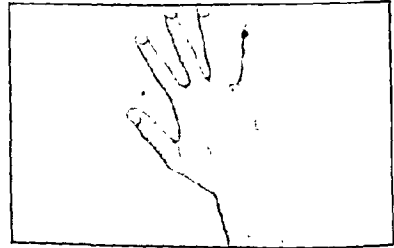
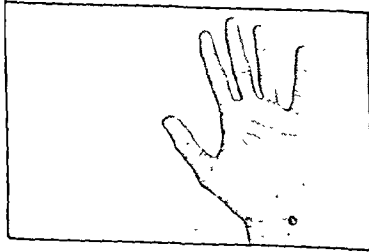
उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में दो-तीन वार एक्युप्रेशर-उपचार लेते रहने से हृदयशूल अथवा हृदयरोग के आक्रमण को रोका जा सकता है। हृदयशूल उठने या हृदयरोग का आक्रमण होने पर इन बिन्दुओं पर जरा गहरा और कम समय (१-२ मिनट) का दवाव दीजिए।

अन्य उपाय–हृदयशूल अथवा हृदयरोग का आक्रमण होने पर विस्तर पर संपूर्ण आराम करना अनिवार्य है। मन को शान्त रखने का प्रयत्न करें।

टिप्पणी : हृदयरोग से वचाने वाले उपायों की विस्तृत जानकारी इन्हीं लेखकों की पुस्तक 'हृदयरोग को रोकिए,आयुष्य वढ़ाइए' में दी गई है।

(३) हृदय का अचानक बंद पड़ जाना–

हृदयरोग के आक्रमण के बाद कभी-कभी हृदय अकस्मात् बंद पड जाता है और रोगी बेहोश होकर गिर जाता है। श्वास-प्रश्वास का अभाव, धड़कनों का अभाव और पुतलियाँ फैल जाना– ये हृदय के बंद हो जाने के लक्षण हैं। हृदय बंद पडने के बाद का चार मिनट का समय अत्यंत खतरनाक और महत्त्वपूर्ण होता है। इन चार मिनटों में यदि हृदय की धड़कनें पुन: शुरू न हों तो रोगी मर जाता है अथवा मस्तिष्क को कायमी नुकसान होता है। अत: डॉक्टर के आने की प्रतीक्षा करते हुए बैठे रहने के बजाय घटना-स्थल पर उपस्थित व्यक्ति को रोगी के हृदय की धड़कनें पुन: चालू करने का प्रयास करना चाहिए।

सर्वप्रथम तो यह निश्चय कर लें कि रोगी का हृदय सचमुच बंद पड गया है। इस के बाद उसे किसी कठोर सतह वाले स्थान पर सुला दें। तकिये, कुर्सी या सोफे की सहायता से रोगी के पैर ऊँचाई पर रखें। तत्काल रोगी की छाती के मध्यवर्ती अस्थि के नीचे वाले सिरे पर उग्र मुष्टी-प्रहार करें। कभी-कभी इस प्रकार के प्रहार मात्र से ही हृदय पुन: धडकने लगता है। ऐसा न होने पर हृदय के ऊपर बाहरी मालिश करना और रोगी को कृत्रिम श्वास-प्रश्वास देना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए दो व्यक्तियो की जरूरत पड़ती है।* घटना-स्थल पर यदि तीसरा व्यक्ति उपस्थित हो तो वह एक्युप्रेशर-उपचार करे।

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) नाक और ऊपर के होंठ के मध्य में स्थित बिन्दु (२) हाथ की कनिष्ठिका के भीतरी कोण पर स्थित बिन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट के दोनों सिरों पर अर्थात् अंगूठे की सीध में तथा कनिष्ठिका की पंक्ति में स्थित बिन्दु (४) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर एक मिनट तक एक्युप्रेशर-उपचार दीजिए।

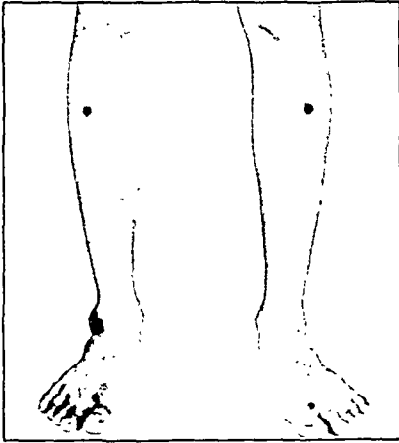
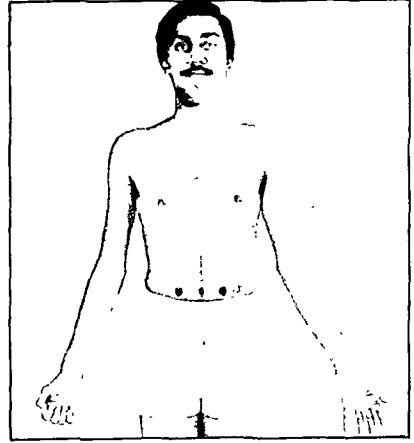
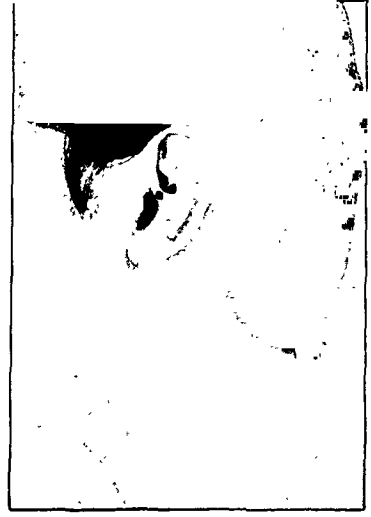
* विस्तृत जानकारी इन्ही लेखकों की पुस्तक 'हृदयरोग को रोकिए, आयुष्य बढ़ाइए' में दी गई है।

(४) एपेन्डिक्स (आंत्रपुच्छ) की सूजन–

विन्दु (१), (२)

विन्दु (३)

विन्दु (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) घुटने की गोलाकार हड्डी के नीचे वाले किनारे से छः अंगुल नीचे तथा दो अंगुल बाहर स्थित विन्दु (२) पैर के अंगूठे और प्रथम उंगली के बीच वाले मांसल हिस्से पर स्थित विन्दु (३) नाभि से तीन अंगुल बाहर आये हुए बिन्दु (४) कुहनियों की पंक्ति में, मेरुदंड से दो अंगुल बाहर की ओर स्थित विन्दु (५) कान के विन्दु-चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में ४-५ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–एपेन्डिक्स की सूजन में लोहचुम्बक-चिकित्सा से अच्छा लाभ होता है। इस विषय की अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए इस विषय से संबन्धित पुस्तकें जिज्ञासु पाठक अवश्य पढ़ें।

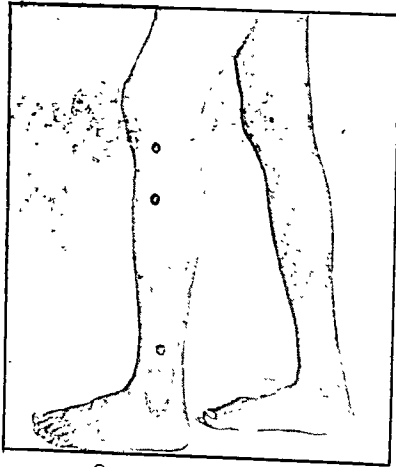
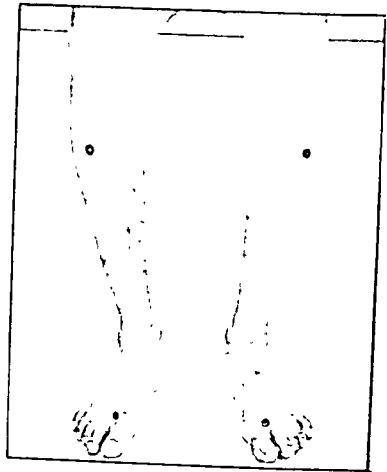
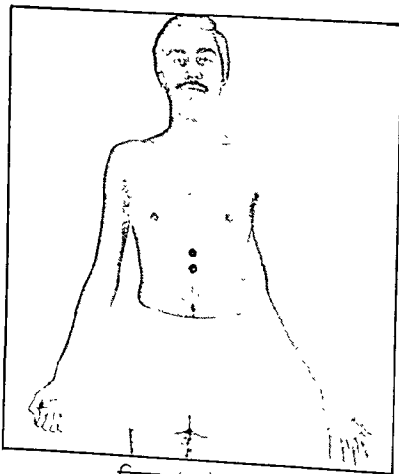
(५) पित्ताशय का शूल–

पित्ताशय के शूल का सर्व-सामान्य कारण पित्ताशय की पथरी है। जीवाणुओं की छूत, अतिशय चरबीयुक्त आहार अथवा मानसिक कारणों से भी पित्ताशय के शूल का उद्भव हो सकता है। इस रोग में व्यक्ति को दायीं ओर पसलियों के नीचे दर्द होता है।

बिन्दु (१), (२), (३)

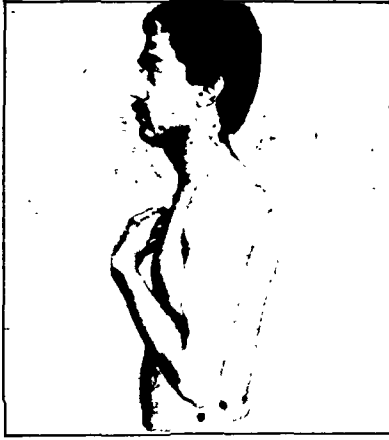
बिन्दु (४), (५)

बिन्दु (६), (७)

बिन्दु (८)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) घुटने के बाहर की ओर तथा थोडी नीचे दीखने वाली हड्डी पर स्थित बिन्दु (२) प्रथम बिन्दु से तीन अंगुल नीचे, हड्डी पर स्थित बिन्दु (३) पैर के टखने की ाहर की हड्डी के सिरे से चार अगुल ऊपर हड्डी पर स्थित बिन्दु (४) पैर के अंगूठे व प्रथम उंगली ि बीच वाले मासल भाग पर स्थित बिन्दु (५) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार ड्डी की नीचे वाली किनार मे चार अंगुल नीचे तथा थोडे-से बाहर आये हुए बिन्दु (६) छाती की ोच वाली हड्डी के नीचे के सिरे और नाभि के बीच आया हुआ बिन्दु (७) छठवें बिन्दु से दो गुल ऊपर की ओर स्थित बिन्दु– छठवें और सातवें बिन्दु पर एक साथ दबाव दिया जा सकता है ८) कान के बिन्दु – चित्र मे बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में ३-४ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(६) मूत्रपिंड (किडनी) का शूल–

मूत्रपिंड के शूल का मुख्य कारण मूत्रपिंड की पथरी है। किटाणुओं द्वारा छूत अथवा मूत्रपिंड की सूजन से भी दर्द उत्पन्न हो सकता है।

विन्दु (१)

विन्दु (२)

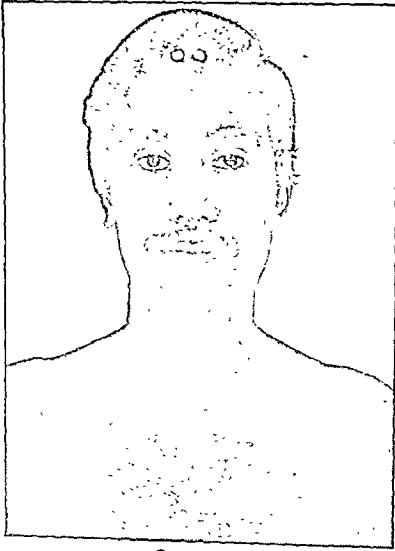
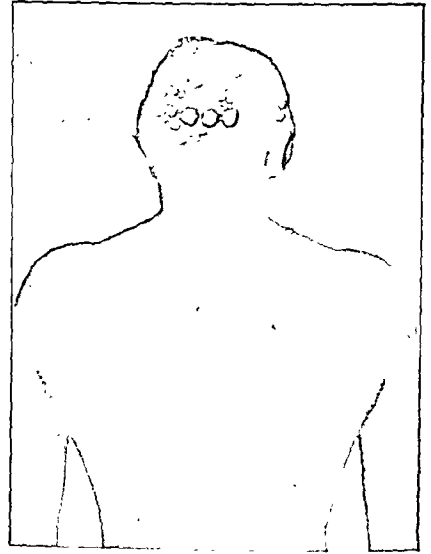
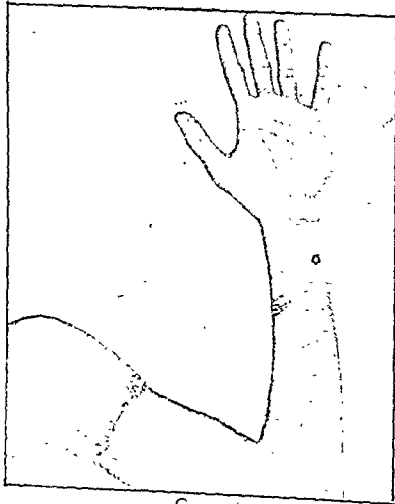
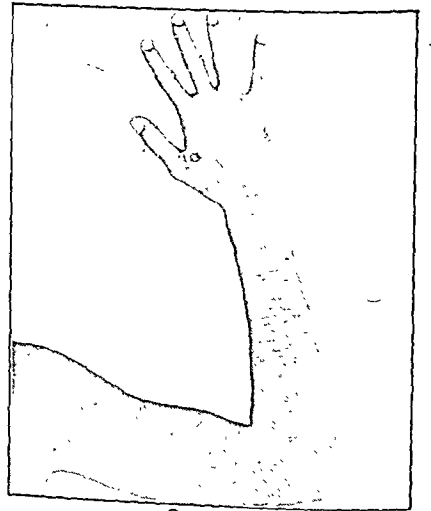
विन्दु (३)

विन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) कोहनी को पूरी तरह मोड़कर पार्श्वभाग में टिकाकर रखिए। कोहनी के शीर्ष भाग से चार अंगुल पीछे स्थित विन्दु एवं कोहनी के शीर्ष भाग से तीन अंगुल नीचे स्थित विन्दु (२) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के ठीक पीछे स्थित विन्दु (३) पैर के तलुवे के आगे के हिस्से पर आये हुए ऊँचे भागों के वीच में स्थित विन्दु (४) पैर के अंगूठे और प्रथम अंगुली के वीच वाले मांसल भाग पर स्थित विन्दु।

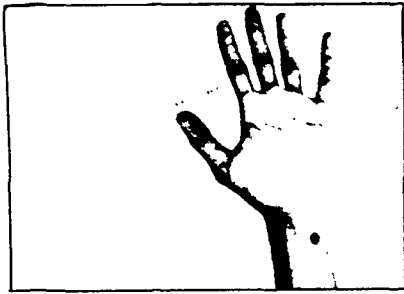
उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में ३-४ वार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

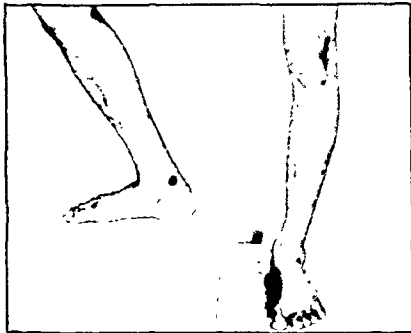
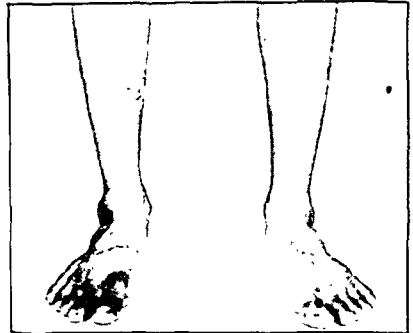
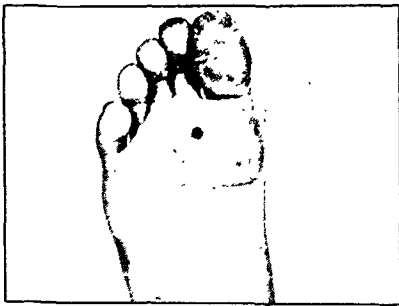
(७) नाक में से खून बहना–

नाक मे से खून बहने के अनेक कारण हो सकते है। गर्मी, नाक की आंतरत्वचा की छून, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग आदि कारणो मे नाक मे खून बहने लगता है।

विन्दु (१)

विन्दु (२), (३)

विन्दु (४)

विन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) सिर पर बाल जहाँ से शुरू होते हैं वहाँ मध्यरेखा से डेढ अंगुल की दूरी पर स्थित विन्दु (२) सिर के पीछे, खोपड़ी के अन्तभाग और मेरुदंड के आरंभ-स्थान में मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (३) दूसरे विन्दु से एक अंगुल बाहर की ओर आये हुए विन्दु (४) हथेली के मूलभाग की सिलवटों मे तीन अगुल की दूरी पर, कनिष्ठिका की सीध में स्थित विन्दु (५) हाथ के अगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित विन्दु।

उपचार– नाक मे खून निकलते ही फौरन एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार ले।

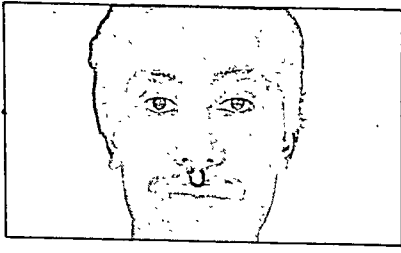
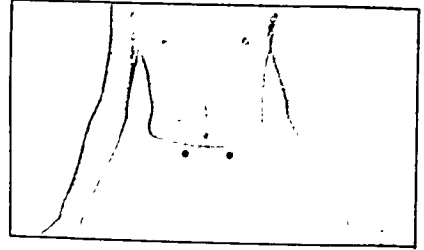
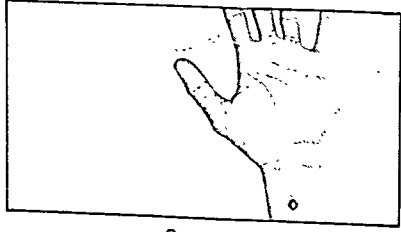
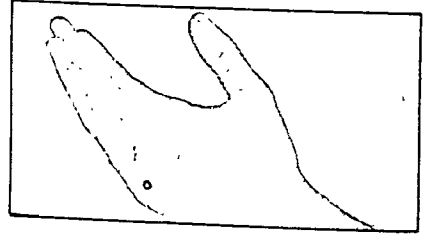
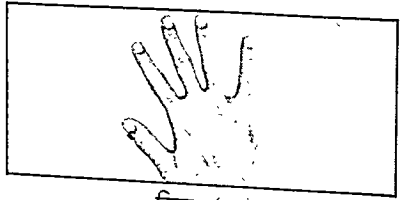
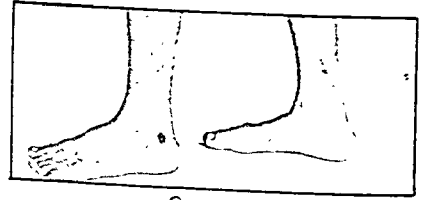
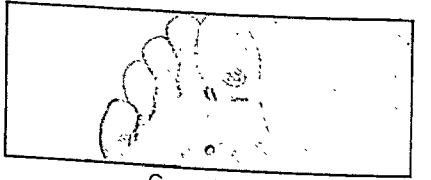
(८) अचानक बेहोश हो जाना–

विन्दु (१), (२)

विन्दु (३)

विन्दु (४)

विन्दु (५)

विन्दु (६)

विन्दु (७)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) हथेली के मूल की सिलवट के पास, कनिष्ठिका की सीध में स्थित विन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, अंगूठे की सीध में स्थित विन्दु-जहाँ धड़कनें महसूस होती हैं (३) हाथ के अंगूठे के नख के बाहरी कोने पर स्थित बिन्दु (४) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के ठीक पीछे आया हुआ बिन्दु (५) पैर के अंगूठे के नख के भीतरी कोने के कुछ ऊपर आये हुए विन्दु (६) पैर के तलुवों के अग्रिम भाग में स्थित पहाड़ियों पर आया बिन्दु (७) कान का विन्दु– चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर एक मिनट एक्युप्रेशर-उपचार दीजिए। यह उपचार डॉक्टर के आने तक जारी रखें।

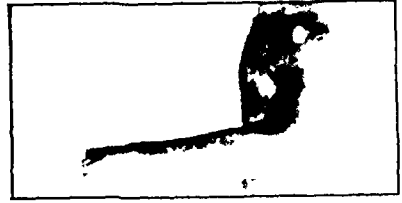
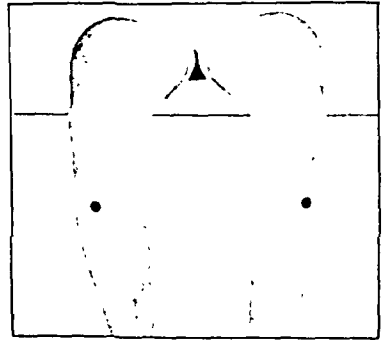
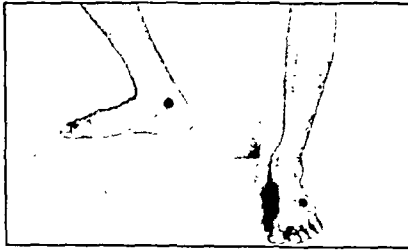
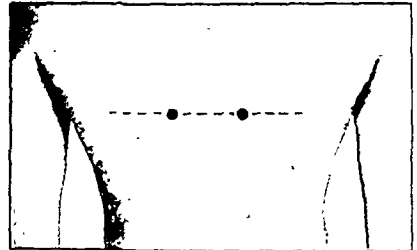
(९) अपस्मार (मिरगी)–

विन्दु (१) विन्दु (२) विन्दु (३) विन्दु (४) विन्दु (५) विन्दु (६) विन्दु (७) विन्दु (८)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नाक और ऊपर के होंठ के बीच में स्थित बिन्दु (२) नाभि से कुछ नीचे तथा चार अगुल बाहर आये हुए बिन्दु (३) हथेली के मूलभाग की सिलवटों से तीन अगुल दूर मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (४) हथेली की भीतरी किनार पर, कनिष्ठिका के मूल से दो अगुल दूर स्थित विन्दु (५) हाथ के अगूठे के नख के बाहरी कोने पर स्थित बिन्दु (६) पैर के टखने के वाहर वाले अस्थि के ठीक पीछे आया हुआ बिन्दु (७) पैर के अंगूठे तथा प्रथम उंगली के वीच वाले मामल हिस्मे पर स्थित विन्दु (८) पैर के तलुवे के आगे के हिस्से में आए हुए ऊँचे भागो के वीच स्थित विन्दु।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर १ से २ मिनट उपचार दीजिए। यह उपचार मिरगी शांत न हो जाए तब तक जारी रखें।

नोट–वालको को केवल विन्दु-क्रमाक (१), (३), (६) और (७) पर उपचार देना चाहिए।

अन्य उपाय–मिरगी शुरु होते ही फौरन रोगी के दाँतों के वीच में कोई कपड़ा ठूंस दें, रोगी के हाथ-पैर को पकडकर रखें ताकि उन्हे चोट न लगे। नियमित लोहचुंबक-चिकित्सा लेने से भी मिरगी का आक्रमण रोकने में सफलता मिलती है।

(१०) रक्तस्राव (खून बहना)–

विन्दु (१) विन्दु (२)

विन्दु (३), (४) विन्दु (५)

विन्दु (६), (७) विन्दु (८)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) बगल में, सब से ऊपर वाली पसली पर स्थित विन्दु (२) पूरे हाथ को ऊपर उठाने पर कंधे के अगले और ऊपर के भाग में बनने वाले खड्डे में स्थित विन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, कलाई के पीछे के हिस्से में मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (४) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग में स्थित विन्दु (५) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर की ओर आये हुए विन्दु (६) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के पीछे और थोड़ा-सा नीचे स्थित विन्दु (७) पैर की कनिष्ठिका और उसके पास वाली उंगली के मूल के पास से एक खाई शुरू होकर पैर के टखने की ओर जाती है। इस खाई के बीच में स्थित विन्दु (८) पीठ के त्रिकोणाकार अस्थियों के नीचे के सिरों को जोड़ने वाली रेखा पर, मेरुदंड से दो अंगुल बाहर की ओर स्थित विन्दु।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट एक्युप्रेशर-चिकित्सा दीजिए। खून बहना बंद हो जाए तब तक उपचार जारी रखिए।

अन्य उपाय–जहाँ से खून बहता हो उस स्थान पर जोर से अंगूठा दबाकर रखें। यदि किसी बड़ी रक्तवाहिनी से खून बहता हो तो डोरी या कपड़े से उसे बंद करने का प्रयत्न करें।

९. व्यसन-मुक्ति के लिए एक्युप्रेशर

(१) स्थूलता (मेदरोग, आवश्यकता से अधिक वजन)–

नोट*–*विशेषज्ञों की मान्यता के अनुसार मोटे व्यक्तियों को 'आहार का व्यसन' होता है। इस प्रकरण में स्थूलता के समावेश का यही कारण है।

आजकल संपन्न समाज में स्थूलता की मात्रा चिंताजनक रूप में बढ़ रही है। हर एक व्यक्ति को अपने वजन की ओर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। क्योंकि स्थूलता केवल एक विशेष शारीरिक स्थिति ही नही, अपितु लटकती हुई तलवार जैसा एक रोग है। वह वर्षो तक शरीर में चुपचाप पड़ा रहता है और फिर अचानक अनेक मुसीबतें खड़ी कर देता है।

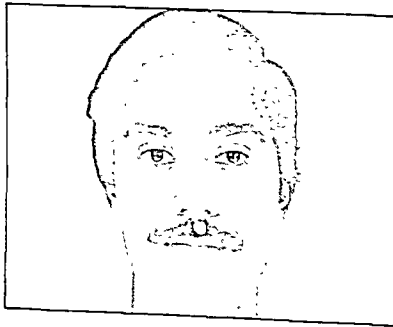
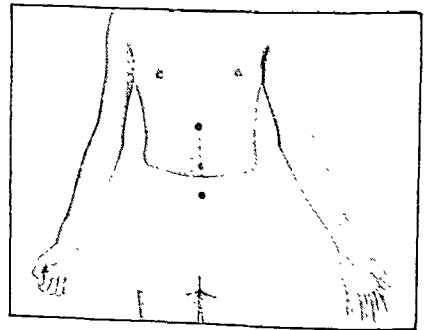
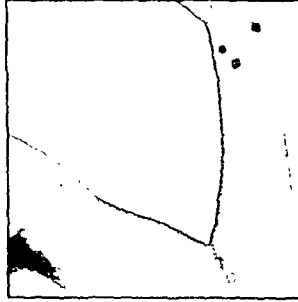
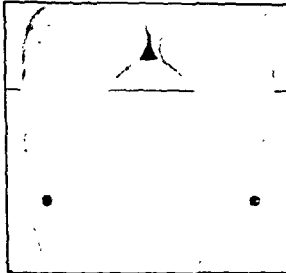
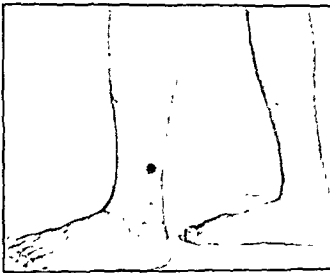
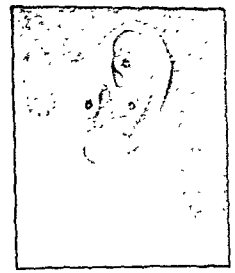
स्थूलता के खतरे–

(१) अच्छी नौकरी अथवा योग्य जीवन-साथी प्राप्त करने की संभावना नष्ट हो जाती है। (२) अनेक गंभीर रोगों की संभावना बढ जाती है। (३) पित्ताशय के रोगों की उत्पत्ति होती है, जिसका परिणाम मौत भी हो सकती है। (४) यौन-जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है। (५) गर्भाधान नही हो सकता। (६) उच्च रक्तचाप और हृदयरोग के हमले की संभावना खूब बढ जाती है। (७) मधुमेह (डायाबिटीस) होने की सभावना बहुत बढ जाती है। (८) केन्सर होने की शक्यता बढती है। (९) आयुष्य-मर्यादा घट जाती है।

स्थूलता के कारण–तार्किक दृष्टि से तो स्थूलता के दो ही कारण हो सकते हैं– आहार का अतिरेक तथा परिश्रम का अभाव। कभी-कभी स्थूलता के मनोवैज्ञानिक कारण भी होते हैं।

आहार की मात्रा को घटाकर या श्रम की मात्रा को बढ़ाकर वजन कम किया जा सकता है। परतु अधिकतर स्थूल व्यक्तियों को खाने-पीने की अत्यधिक लालसा होती है। जब तक यह लालसा कम नही होती तब तक,समय-समय पर किये गए आहार-नियंत्रण या व्यायाम से पूर्ण सफलता नहीं मिलती। कदाचित् वजन घट जाए तो पुनः बढ़ जाता है। खाने-पीने की लालसा को कम करने में एक्युप्रेशर अत्यंत उपयोगी है।

बिन्दु (१)

बिन्दु (२), (३)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) ऊपर वाले होंठ के बीच में आया हुआ बिन्दु (भीतर और बाहर-दोनो ओर से दबाव दें।)(२) नाभि से दो अंगुल नीचे, मध्य रेखा पर स्थित बिन्दु (३) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर तथा नाभि के ठीक बीच में, मध्य रेखा पर स्थित बिन्दु

विन्दु (४) विन्दु (५), (६), (७), (८) विन्दु (९)

विन्दु (१०) विन्दु (११) विन्दु (१२)

(४) तर्जनी से नाभि का स्पर्श हो इस प्रकार अपने हाथ को पेट पर खड़ा रखने पर अनामिका और कनिष्ठिका के मध्य के कोने के निकट स्थित बिन्दु (नाभि से इतने ही अंतर की दूरी पर उसकी विरुद्ध दिशा में स्थित बिन्दु) (५) कोहनी को समकोण मोड़ने पर, कोहनी पर पड़ने वाली सिलवट के भीतरी छोर के पास स्थित बिन्दु (६) हथेली के मूल की सिलवट से कुछ दूरी पर, कनिष्ठिका की लाइन में स्थित बिन्दु (७) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्य रेखा पर स्थित (८) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर तथा तर्जनी की सीध में आया हुआ बिन्दु (९) जंघा के भीतरी भाग में मध्य रेखा पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की ऊपरी किनार से तीन अंगुल ऊपर की ओर आया हुआ बिन्दु (१०) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचेवाली किनार से चार अंगुल नीचे और जरा-सा बाहर की ओर स्थित बिन्दु (११) पैर के टखने की बाहर वाली हड्डी के सिरे से चार अंगुल ऊपर और कुछ पीछे की ओर स्थित बिन्दु (१२) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–भोजन या नाश्ता करने से आधा घंटा पहले एक्युप्रेशर-उपचार लेना चाहिए। दो जून के भोजन के बीच भी जब-जब भूख सताने लगे तब-तब एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। दिन में कम से कम तीन बार यह उपचार लेना चाहिए। उपर बताये बिन्दुओं में से आधे बिन्दुओं पर एक बार तथा बाकी के आधे बिन्दुओं पर दूसरी बार दबाव दिया जाए तो भी चल सकता है। बिन्दु-क्रमांक १ अधिक महत्त्वपूर्ण है, अतः प्रत्येक उपचार में उसका समावेश कर लें। इस बिन्दु पर दबाव देने के लिए अंगूठे को मुँह में होंठ के पीछे तथा तर्जनी को होंठ के ऊपर रखें। प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार लें।

टिप्पणी–एक्युप्रेशर से शरीर की चरबी प्रत्यक्ष रूप से नहीं घट पाती, किन्तु यह उपचार भूख की बनावटी भावना को नष्ट करता है। इसीलिए एक्युप्रेशर के साथ-साथ आहार-नियंत्रण और व्यायाम करना अनिवार्य है।

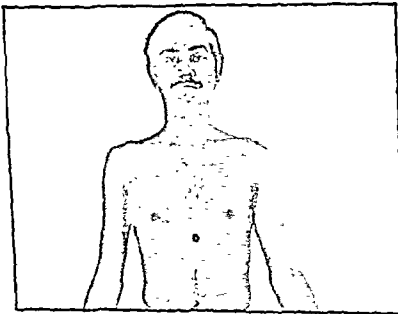
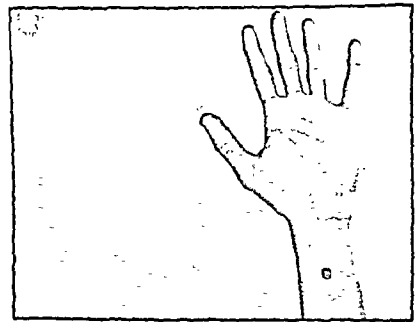
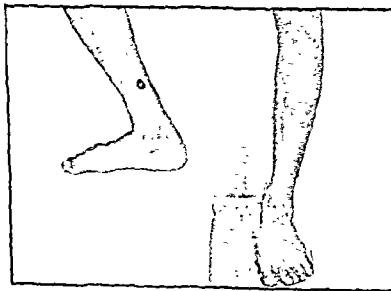
अन्य उपाय–आहार-नियंत्रण एवं शरीर को सुडौल बनाने वाली कसरतें कीजिए। इस विषय से संबन्धित विस्तृत और व्यावहारिक जानकारी के लिए इन्हीं लेखकों द्वारा लिखित 'चरबी घटाइए, चुस्ती बढ़ाइए' नामक पुस्तक पढ़ें।

(२) धूम्रपान या तमाकू का व्यसन–

हमारे देश में धूम्रपान करने वाले या किसी अन्य रूप में तमाकू का सेवन करने वाले लोगों की संख्या बढती ही जा रही है। अपने पिता अथवा परिवार के अन्य बुजुर्गों से बच्चे इस दूषण को अपनाते हैं। फैशन-संबन्धी गलत धारणाएँ भी इस व्यसन के लिए अंशत: कारणभूत हैं। अनेक युवकों को अपने कालिज-जीवन के दौरान धूम्रपान का व्यसन लगता है।

खतरे–तमाकू में निकोटीन नामक जहरीला तत्त्व है, जो गले और फेफड़ों की आंतरत्वचा को भारी हानि पहुँचाता है। धूम्रपान करने वाले लोग खांसी और जीर्ण ब्रोन्काइटिस से निरंतर पीडित रहते हैं। तदुपरान्त, उनके लिए हृदयरोग के आक्रमण तथा केन्सर के खतरे अत्यधिक बढ़ जाते हैं। पान में या स्वतंत्र रूप से तमाकू खाने वाले अपने दाँत खराब करते हैं और होंठ एवं गालों के केन्सर के शिकार बनते हैं।

एक्युप्रेशर-उपचार इस व्यसन के मूल में अर्थात् मस्तिष्क के निश्चित केन्द्र पर असर करता है, अत: इच्छित सफलता प्राप्त होती है।

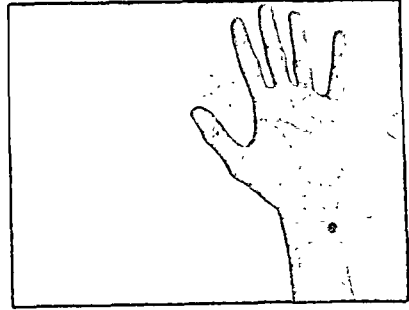
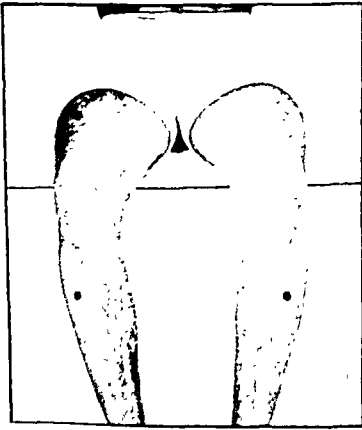
बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) छाती के बीच की हड्डी के नीचे वाले छोर से नीचे आया हुआ बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) पैर के टखने के भीतरी अस्थि के ऊपरी सिरे से चार अंगुल ऊपर तथा थोड़ा-सा पीछे रहा हुआ बिन्दु (४) कान के बिन्दु-चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट तक दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए अथवा जब भी धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा हो तब इन बिन्दुओं को दबाइए।

अन्य उपाय–जब भी बीडी-सिगरेट पीने की इच्छा हो तब दस गहरे श्वास-प्रश्वास लें। नाक से साँस भीतर खींचकर अधखुले मुँह से बाहर निकालें। धूम्रपान की इच्छा को दबाने में यह सादा उपाय भी बहुत असरकारक सिद्ध होता है।

(३) मादक पदार्थों या दवाओं का व्यसन–

आधुनिक युवक-युवतियों में यह व्यसन चौंका देने वाली गति से बढ़ता जा रहा है। यह एक ऐसा व्यसन है जो व्यक्ति को तन-मन-धन से बरबाद कर देता है। यह व्यसन यदि एक बार लग जाता है तो इससे पिंड छुड़ाना करीब-करीब असंभव-सा हो जाता है। इस बुराई को दूर करने में एक्युप्रेशर ने काफी आशाएँ जगाई है। एक्युप्रेशर मादक पदार्थों के सेवन की इच्छा को ही निर्मूल कर देता है। उपरान्त, वह मादक द्रव्यों का उपयोग वन्द करने से उत्पन्न प्रति-प्रभाव (जैसे– पेट का दर्द, मिचली– कै, निर्वलता, चकरी, पसीना, सर्दी-जुकाम आदि) की संभावनाओं को नहींवत् कर देता है। होंगकोंग के क्योंग वाह अस्पताल के डॉ. वेन और डॉ. चुऍंग ने मादक द्रव्यों की लत वाले ४० लोगों पर एक्युप्रेशर-उपचार आजमाया था। इन ४० व्यक्तियों में से ३९ व्यक्ति व्यसन-मुक्त वन गए। यह एक अभूतपूर्व सिद्धि है।

विन्दु (१) *विन्दु (२)*

विन्दु (३) *विन्दु (४)*

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से कुछ दूर, कनिष्ठिका की सीध में स्थित बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ वाहर आया हुआ विन्दु (४) कान के विन्दु–चित्र में वताये अनुसार।

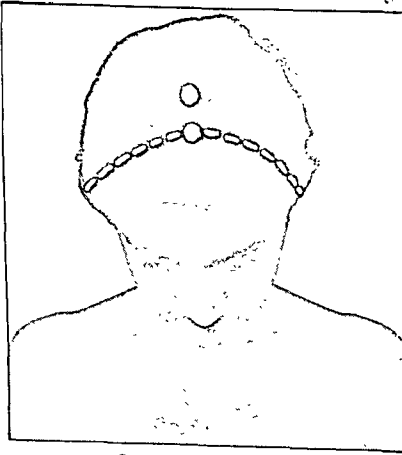
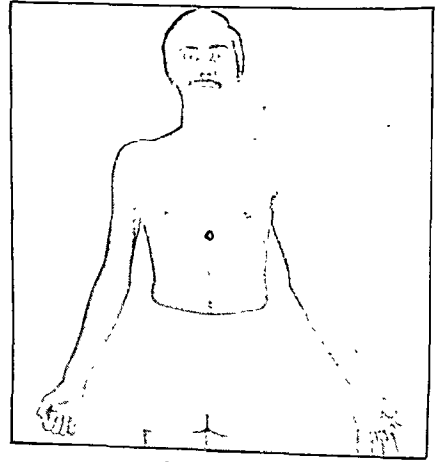
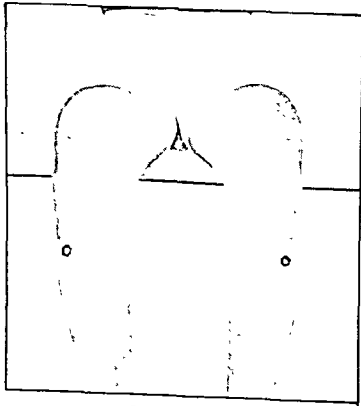
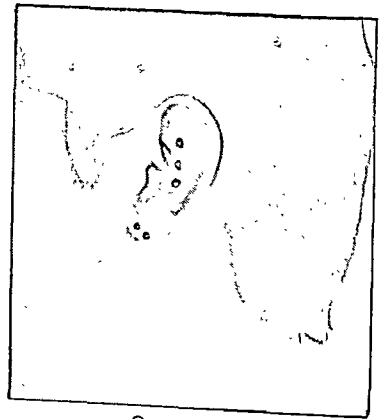
उपचार– प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट तक दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लें।

अन्य उपाय– मादक द्रव्यों के व्यसन से मुक्त होने के लिए वैद्यकीय वशीकरण (hypnosis) का आधार भी लिया जा सकता है।

(४) शराब का व्यसन–

आर्थिक दृष्टि से पिछड़े और संपन्न– दोनों वर्गों में शराब की बुराई काफी मात्रा में व्याप्त है। गरीब लोग अपने दु:खों या असंतोष को भूलने के लिए शराब पीते हैं तो धनिक लोग अपने धंधे के विस्तार के लिए या फैशन के रूप में शराब पीते हैं। शराब पीने का कारण कोई भी हो, उसका परिणाम एक ही प्रकार का है– आर्थिक, शारीरिक और मानसिक बरबादी। शराब समग्र पाचनतंत्र को और विशेषकर यकृत (लीवर) को खत्म कर देता है। केवल इच्छाशक्ति के बल पर इस व्यसन को छोडना मुश्किल है। व्यसन से संबद्ध मस्तिष्क के कुछ केन्द्रों पर एक्युप्रेशर सीधा असर करता है, अतः वह इस व्यसन से छूटने में अच्छी सहायता करता है।

बिन्दु (१), (२)　　बिन्दु (३)

बिन्दु (४)　　बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) मस्तक के ऊपर, दो कानों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा के बीच में आया हुआ बिन्दु (२) प्रथम बिन्दु से तीन अंगुल पीछे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) छाती के बीच वाले अस्थि के नीचे के छोर के नीचे स्थित बिन्दु (४) घुटने को समकोण मोड़ने के बाद, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे की किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर की ओर स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार– एक्युप्रेशर-उपचार दिन में ३ से ४ बार, विशेषकर ढलती शाम को लीजिए। हर बार प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लें।

१०. दर्द में एक्युप्रेशर

आजकल हम दर्द के प्रति कुछ अधिक ही सावधान हो गये हैं। दर्द के प्रति हमारी सहन बहुत कम हो गई है। इसलिए थोड़ा-सा दर्द होते ही हम चिंता में पड़ जाते हैं और पीड़ा औषधियों के लिए दौड़-धूप करते है। किन्तु औषधों का उपयोग सलामत नहीं है। औष उपयोग करने वालों को उनके प्रति-प्रभावों का ख़तरा उठाना पड़ता है। एक्युप्रेशर दर्द को कम में बहुत ही असरकारक सिद्ध हुआ है। वह पूर्ण रूप से सलामत एवं प्रति-प्रभावों से मुक्त चिकित्सा-पद्धति है।

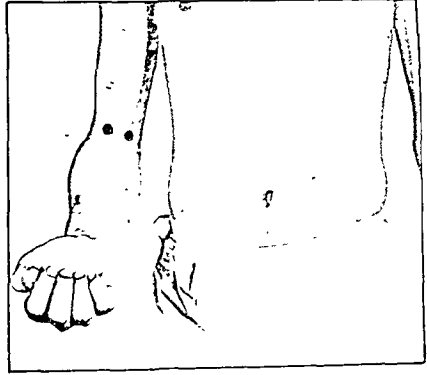
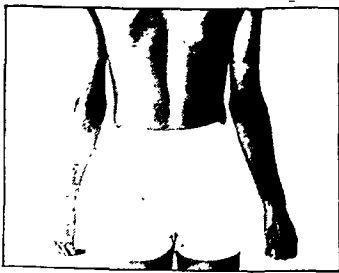
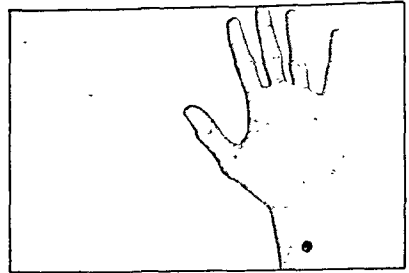
एक्युप्रेशर का उचित पद्धति से उपयोग किया जाए तो इससे पीड़ा का शमन और संधि-स्थलों का रक्षण किया जा सकता है। यह बात खेल-कूद में सक्रिय हिस्सा लेने वालों के लिए विशेष महत्त्वपूर्ण है। एक्युप्रेशर से केवल जोड़ों का दर्द ही नहीं, सिर, पेट, पेड़ू और दाँत का दर्द एवं अन्य कोई भी दर्द दूर हो सकता है।

(१) कोहनी का दर्द–

बिन्दु (१), (५), (६)

बिन्दु (२)

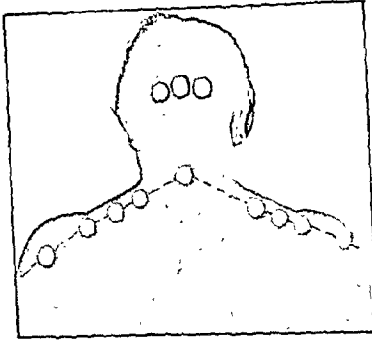
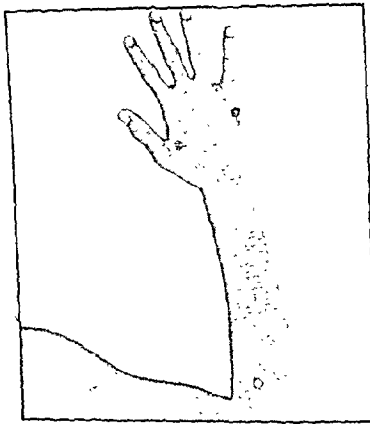
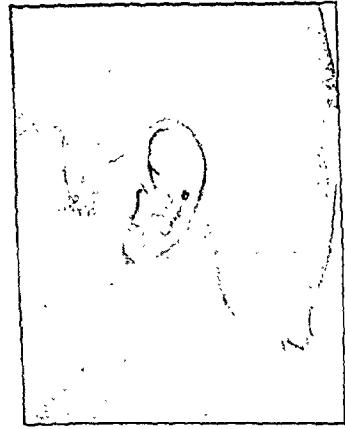
बिन्दु (३)

बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) कोहनी को समकोण मोड़ने पर, कोहनी पर पड़ने वाली सिलवट के बाहरी छोर पर एवं भीतरी छोर पर स्थित विन्दु (२) कोहनी को समकोण मोड़ने पर, कोहनी के आगे के भाग में दीखते स्नायु के दोनों ओर स्थित विन्दु (३) कोहनी के पीछे मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) कलाई की पीछे की ओर, हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर स्थित विन्दु (६) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल स्थान पर स्थित विन्दु।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

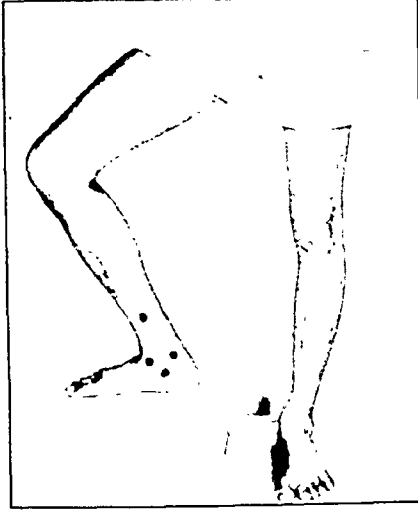
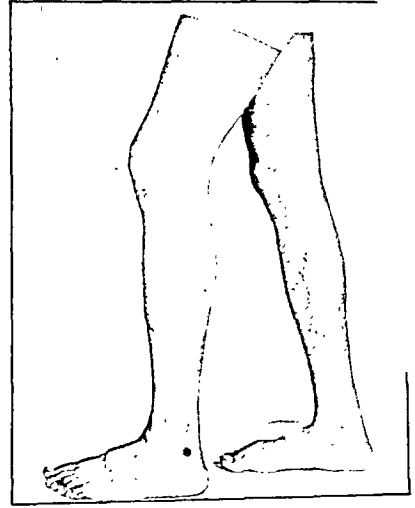
(२) गर्दन और कन्धे का दर्द–

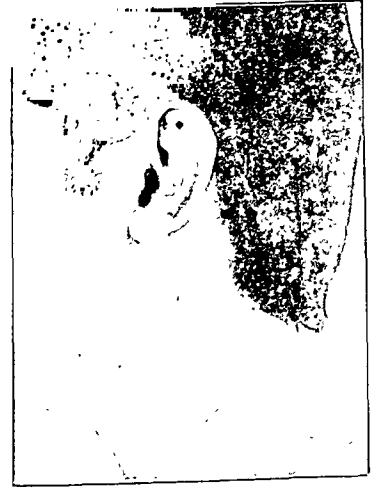
बिन्दु (१), (२), (३), (४) बिन्दु (५), (६)

बिन्दु (७), (८), (९) बिन्दु (१०)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) सिर के पीछे, जहाँ खोपड़ी का अन्त भाग और मेरुदंड का प्रारंभ-स्थल है वहाँ, मध्यरेखा से एक अंगुल बाहर स्थित बिन्दु (२) सिर को आगे की ओर झुकाने पर गर्दन पर दिखाई देने वाले सबसे बड़े मनके के ठीक नीचे स्थित बिन्दु (३) पीठ की त्रिकोणाकार हड्डी का एक छोर कन्धे के पीछे जाता है। इस छोर के नीचे आये हुए बिन्दु (४) सिर को आगे की ओर झुकाने पर गर्दन पर दिखाई देने वाले सबसे बड़े मनके और त्रिकोणाकार हड्डी के कन्धे के पीछे वाले छोर को एक काल्पनिक रेखा से जोडिए। इस रेखा के $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{3}$ और $\frac{1}{3}$ भागों पर स्थित बिन्दु (५) कन्धे के बाहर की ओर स्थित बड़े स्नायु के ठीक बीच में स्थित बिन्दु (६) कन्धे के बाहर वाले स्नायु के नीचे वाले सिरे पर स्थित बिन्दु (७) कोहनी को समकोण मोडने पर पड़ने वाली सिलवट के बाहर के छोर से दो अंगुल की दूरी पर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (८) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (९) हाथ की कनिष्ठिका के मूल से दो अंगुल दूर, हथेली की धार पर स्थित बिन्दु (१०) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

टिप्पणी–प्रथम चार बिन्दु मुख्यत: गरदन के मनकों और स्नायुओं के दर्द में उपयोगी हैं, जब कि बाकी के बिन्दु कन्धे के जोड़ और स्नायुओं के दर्द में उपयोगी हैं।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। गर्दन का दर्द हो या कंधे का, उपर्युक्त सभी बिन्दुओं पर दबाव देने से फायदा होता है।

(३) पैरों के पंजे और टखनों का दर्द–

विन्दु (१), (२), (३), (४)

विन्दु (५)

विन्दु (६)

विन्दु (७)

एक्युप्रेशर-विन्दु–(१) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के सिरे से चार अंगुल ऊपर हड्डी पर स्थित विन्दु (२) टखने की भीतरी हड्डी के ठीक पीछे स्थित विन्दु (३) टखने की भीतरी हड्डी से एक अंगुल नीचे स्थित विन्दु (४) टखने की भीतरी हड्डी से कुछ आगे की ओर तथा नीचे आया हुआ विन्दु (५) टखने की बाहरी हड्डी के ठीक पीछे स्थित विन्दु (६) टखने के जोड़ के आगे के हिस्से पर, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (७) कान का विन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

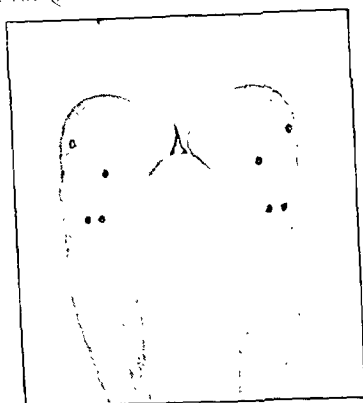
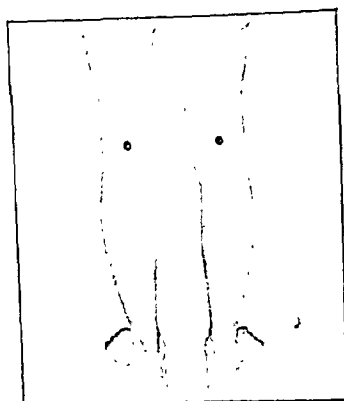
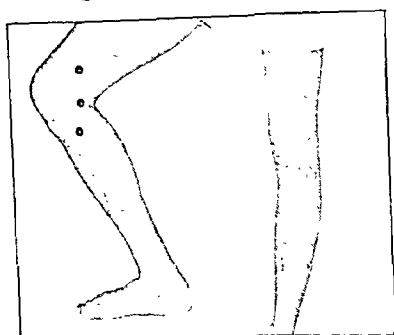
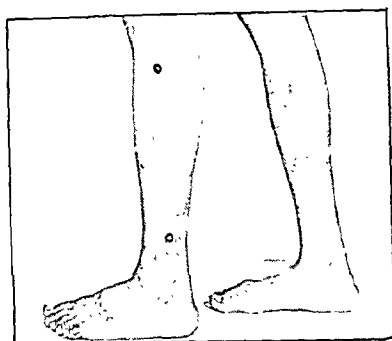
उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(४) घुटने का दर्द–

घुटने का जोड शरीर का बोझ उठाता है अत: वह छीज एवं वात रोग का सर्वाधिक शिकार बनता है।

बिन्दु (१), (२), (३), (८)

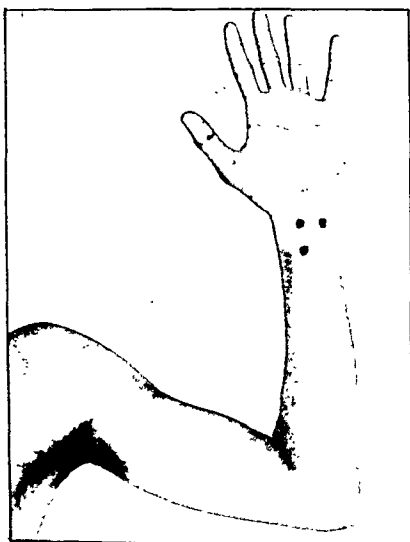
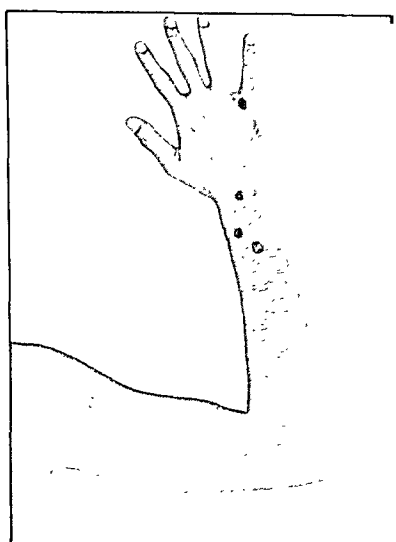
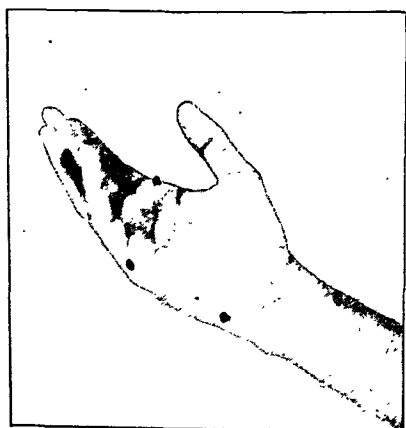
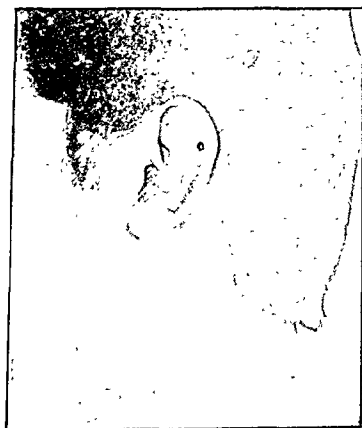
बिन्दु (४)

बिन्दु (५), (६), (७)

बिन्दु (९), (१०)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) घुटने के गोलाकार अस्थि की ऊपरी कोर से तीन अगुल ऊपर और कुछ बाहर आये हुए बिन्दु (२) घुटने के गोलाकार अस्थि की ऊपरी कोर से कुछ ऊपर और थोड़े-से अदर की ओर आये हुए बिन्दु (३) गोलाकार हड्डी की नीचे की कोर से कुछ नीचे और थोड़े-से अदर आये हुए बिन्दु (४) घुटने के जोड के पीछे के हिस्से में, मध्य रेखा पर स्थित बिन्दु (५) घुटने को समकोण मोडने पर पडने वाली सिलवट के भीतरी छोर पर स्थित बिन्दु (६) घुटने को समकोण मोडने पर, जंघा के अंदर की ओर मध्य रेखा पर गोलाकार हड्डी से तीन अगुल ऊपर स्थित बिन्दु (७) घुटने को समकोण मोड़ने पर, पैर के अंदर की ओर मध्यरेखा पर, गोलाकार हड्डी से तीन अगुल नीचे स्थित बिन्दु (८) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने के आगे दीखने वाले स्नायु की दोनों ओर स्थित बिन्दु (९) घुटने के जोड के बाहर की ओर तथा नीचे पैर की हड्डी पर स्थित बिन्दु (१०) टखने के बाहर की हड्डी के सिरे से ५-६ अंगुल ऊपर अस्थि पर स्थित बिन्दु।

उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– जंघा के आगे के स्नायु (क्वॉड्रिसेप्स) को मजबूत बनाने वाली कसरत कीजिए। वजन ज्यादा हो तो उसे कम कीजिए। घुटने पर गर्म पानी का सेंक कर सकते हैं, किन्तु मालिश कदापि न करें।

(५) कलाई का दर्द–

विन्दु (१), (३), (४)

विन्दु (१), (२), (४), (८)

विन्दु (५), (६), (७)

बिन्दु (९)

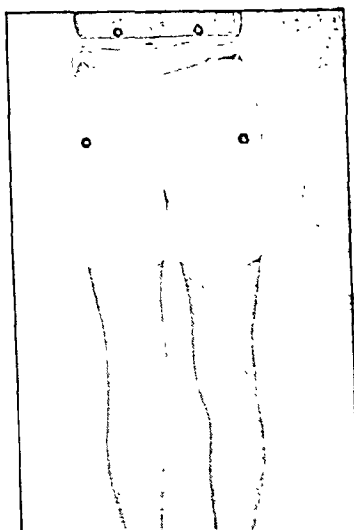
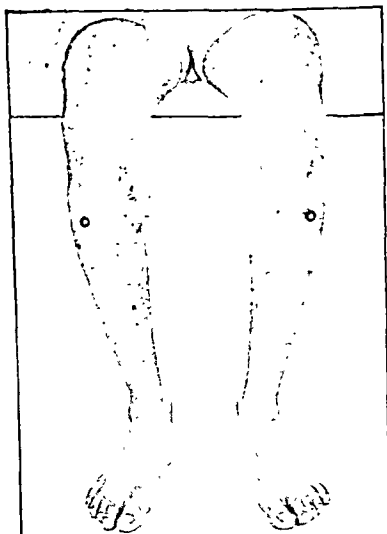
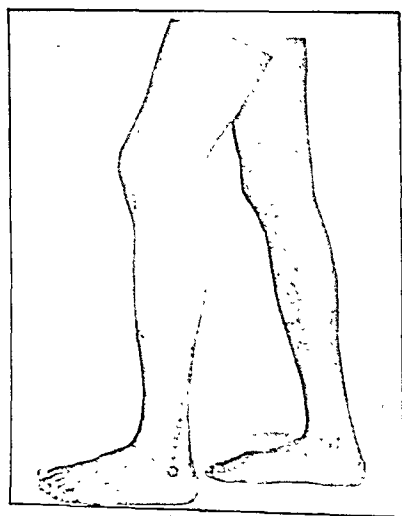
एक्युप्रेशर-विन्दु– (१) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, कलाई के आगे और पीछे–दोनों ओर स्थित विन्दु (२) कलाई के पीछे की ओर, हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, तर्जनी की सीध में स्थित विन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट से कुछ दूर, कनिष्ठिका की सीध में स्थित विन्दु (४) कलाई के जोड़ पर, आगे और पीछे–दोनों ओर, मध्य रेखाओं पर स्थित विन्दु (५) हथेली की बाहरी धार पर तर्जनी के मूल से दो अंगुल दूर स्थित विन्दु (६) हथेली की भीतरी धार पर, कनिष्ठिका के मूल से एक अंगुल दूर स्थित विन्दु (७) हथेली के मूल की सिलवट से एक अंगुल दूर, हथेली की भीतरी धार पर स्थित विन्दु (८) कनिष्ठिका और अनामिका के वीच आया हुआ विन्दु (९) कान का विन्दु–चित्र में वताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर १ से २ मिनट, दिन में २-३ वार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(६) नितंब के जोड़ (hip-joint) का दर्द–

सामान्यत. नितंब के जोड की तकलीफें कम होती है परन्तु वे अत्यन्त कष्टदायक और भयंकर साबित होती है।

बिन्दु (१), (२) बिन्दु (३)

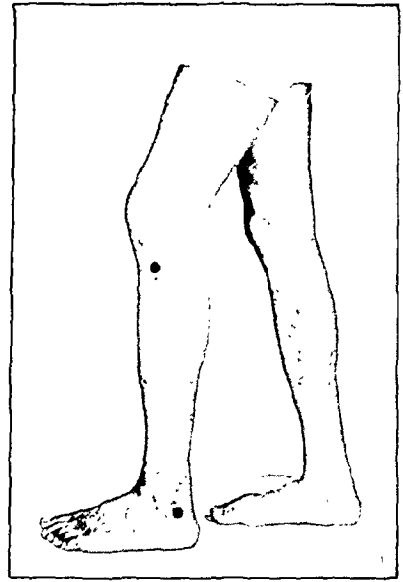
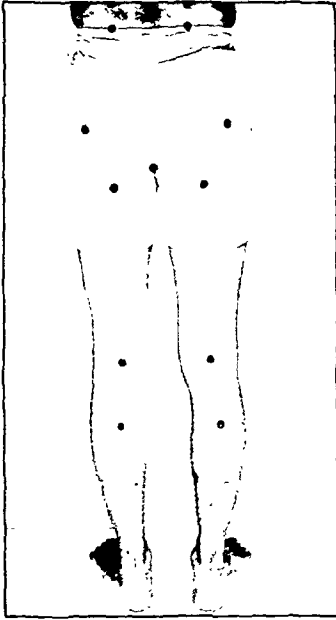
बिन्दु (४) बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) पीठ पर मेरुदंड से ४-५ अंगुल दूर सब से नीचे वाली पसली पर आये बिन्दु (२) नितव के वाहर की ओर स्थित खड्डो के बीच आये बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोडने पर. घुटने की गोलाकार हड्डी के नीचे की धार से चार अंगुल नीचे और जरा-सा वाहर की ओर स्थित बिन्दु (४) पैर के टखने की वाहर वाली हड्डी के ठीक नीचे और थोड़ा-सा पीछे की ओर स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु–चित्र में वताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन मे तीन-चार वार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(७) पीठ और कमर का दर्द–

पीठ और कमर का दर्द एक सर्वसामान्य दर्द है। किसी भी अस्पताल के ऑर्थोपीडिक विभाग में आने वाले रोगियों में करीब एक-तृतीयांश रोगी पीठ और कमर के दर्द से पीड़ित होते हैं।

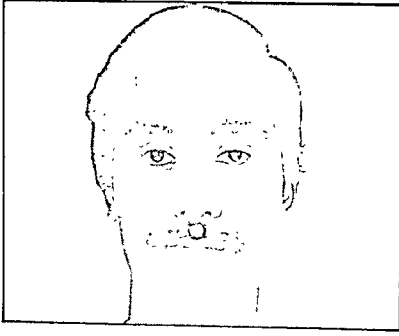
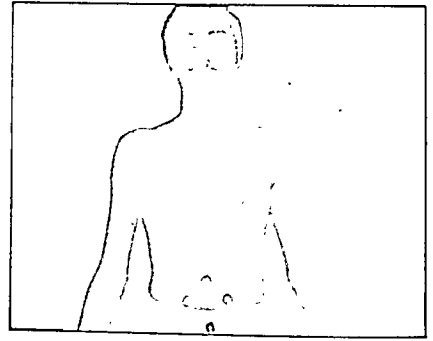
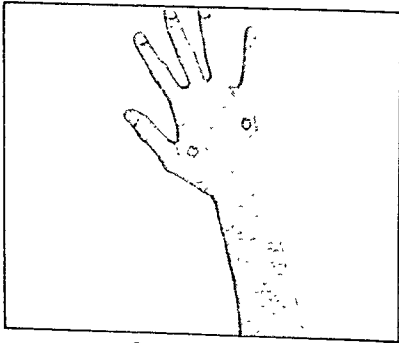
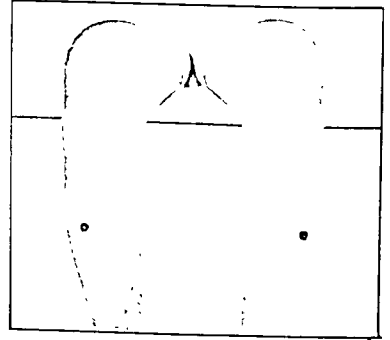
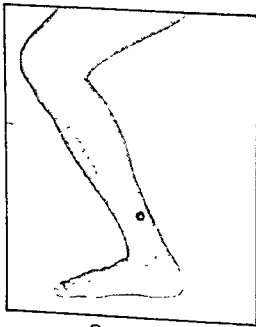
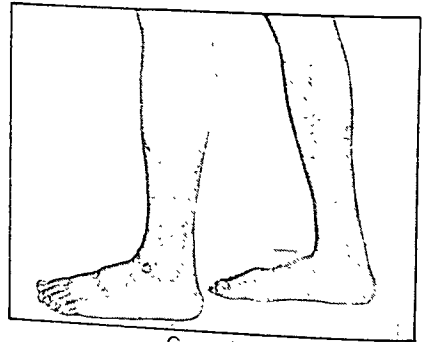
बिन्दु (१),(२),(३),(४),(५),(६),(७)

बिन्दु (८), (९)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) मेरुदंड से दो अंगुल दूर, सब से नीचे वाली पसलियों को जोड़नेवाली रेखा पर स्थित बिन्दु (२) प्रथम बिन्दुओं से तीन अंगुल नीचे स्थित बिन्दु (३) नितंव के बाहरी खड्डों के बीच आये हुए बिन्दु (४) नितंव के नीचे की सिलवट के ठीक मध्य में स्थित बिन्दु (५) मेरुदंड के नीचे वाले सिरे के पास का बिन्दु (६) घुटने के जोड़ के पीछे के हिस्से में, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (७) घुटने और पैर के पीछे वाले बड़े त्रिकोणाकार स्नायु के निम्न सिरे पर स्थित बिन्दु (८) घुटने के जोड़ के बाहर की ओर तथा थोड़ा-सा नीचे दिखने वाली हड्डी पर आया हुआ बिन्दु (९) पैर के टखने की बाहर की हड्डी के नीचे और कुछ पीछे की ओर स्थित बिन्दु।

टिप्पणी–पैर के विन्दु विशेषकर कमर और नितंब के दर्द में उपयोगी है।

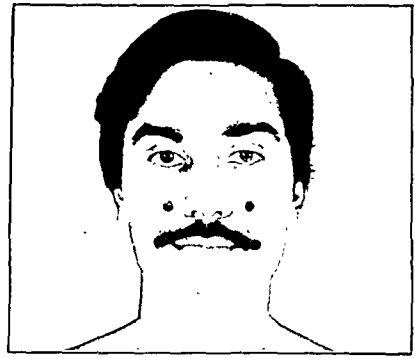
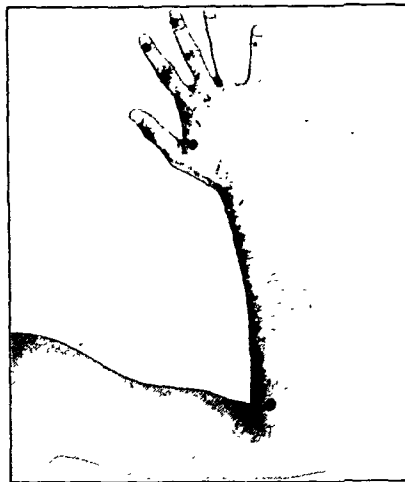
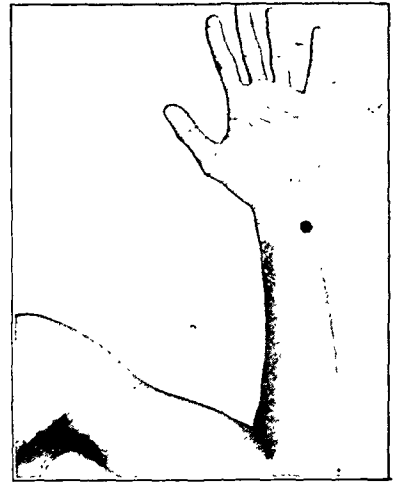
उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। दर्द पीठ में हो या कमर में, उपर्युक्त सभी बिन्दुओं पर दबाव देने से लाभ होता है।

(८) पेट और पेड़ू का दर्द–

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३), (४) बिन्दु (५) बिन्दु (६) बिन्दु (७)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नाक और ऊपर वाले होठ के बीच का बिन्दु (२) नाभि से तीन अंगुल ऊपर, तीन अंगुल नीचे, तीन अंगुल बायी ओर तथा तीन अंगुल दायी ओर आये हुए चार बिन्दु (३) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (४) हाथ की कनिष्ठिका और अनामिका के बीच वाले मांसल भाग पर, उंगलियों के मूल से दो-तीन अंगुल दूर स्थित बिन्दु (५) घुटने को समकोण मोडने पर, घुटने के गोलाकार अस्थि के नीचे वाली धार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर की ओर स्थित बिन्दु (६) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के सिरे से चार अंगुल ऊपर और थोड़ा-सा पीछे की ओर स्थित बिन्दु (७) पैर के टखने की बाहर वाली हड्डी के सिरे से एक अंगुष्ठ आगे की ओर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(९) दाँत का दर्द–

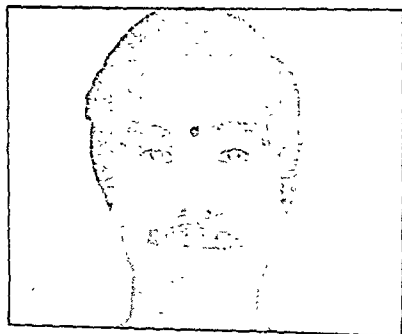
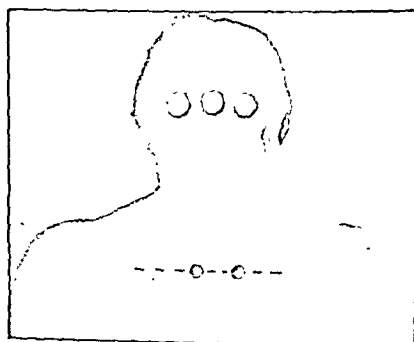
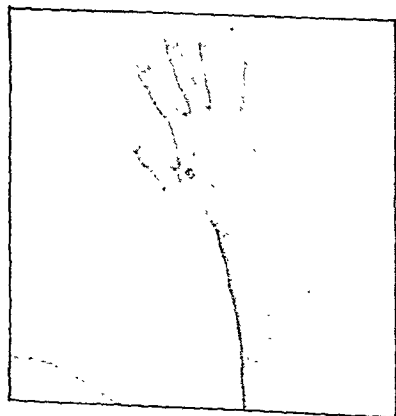
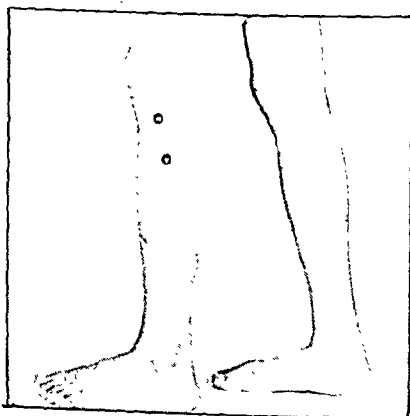
विन्दु (१), (२)

विन्दु (३), (४)

विन्दु (५), (६), (७)

विन्दु (८)

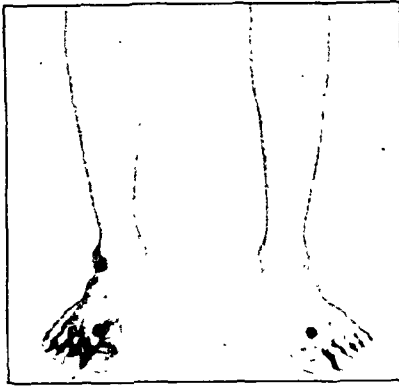
एक्युप्रेशर-विन्दु–(१) गाल की हड्डी के नीचे, कान के ट्रेगस नामक हिस्से से एक-डेढ़ अंगुल आगे स्थित विन्दु (२) दाँतों को जोर से भिड़ाइए। जबड़े के पास एक स्नायु कठोर होता मालूम पड़ेगा। इस स्नायु के मध्य में स्थित विन्दु (३) नाक के फुले हुए हिस्से से एक अंगुल वाहर, पुतली की सीध में आये हुए विन्दु (४) मुँह के कोने से एक अंगुल वाहर की ओर आये हुए विन्दु (५) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के मध्य के मांसल हिस्से पर स्थित विन्दु (६) कोहनी को समकोण मोड़ने पर पड़ी सिलवट के वाहरी छोर से दो अंगुल की दूरी पर स्थित बिन्दु (७) हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगलियों के नख के वाहरी कोने के पास आये हुए विन्दु (८) हथेली के मूल की सिलवट से कुछ दूरी पर, कनिष्ठिका की रेखा में स्थित विन्दु।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

टिप्पणी–इस उपचार से केवल दाँत का दर्द कम होता है। दाँत यदि सड़ गया हो तो उसे निकलवा दीजिए।

(१०) सिर का दर्द (माइग्रेइन सहित) –

प्रत्येक व्यक्ति को सिरदर्द का कभी न कभी अनुभव हुआ ही होगा। सिरदर्द के अनेक कारण हो सकते है। सिर या मस्तिष्क के व्याधि, कान, नाक या आँख के व्याधि, उच्च रक्तचाप, सर्दी, सायनस की तकलीफ, पेट की तकलीफे, दाँत की तकलीफ, पाडुरोग, मानसिक तनाव इत्यादि कारणो मे से सिरदर्द के लिए एक अथवा अधिक कारण हो सकते है। किन्तु इसके लिए दर्दशामक गोलियाँ लेना ठीक नही है। दर्दशामक दवाएँ दर्द को कुछ समय के लिए कम कर देती हैं यह बात सही है, किन्तु सिरदर्द के मूल कारण को तो वह स्पर्श ही नही करती। इसके साथ ही दर्द-निवारक गोलियो के प्रति-प्रभाव का खतरा तो रहता ही है।

बिन्दु (१), (२), (३)

बिन्दु (४), (५), (६)

बिन्दु (७), (८)

बिन्दु (९), (१०)

एक्युप्रेशर-बिन्दु – (१) ललाट पर, भृकुटियों के ठीक मध्य में स्थित बिन्दु (२) भृकुटियो के बाहरी छोरो पर स्थित बिन्दु (३) कनपटी पर, भृकुटियों के बाहरी छोर मे एक अगुल बाहर और कुछ ऊपरी भाग मे स्थित बिन्दु (४) सिर के पीछे, जहाँ खोपड़ी का अन्त और मेरुदड का आरंभ होता है वहाँ मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) क्रमांक ४ में निर्दिष्ट बिन्दु मे दो अगुल बाहर आसपास आये हुए बिन्दु (६) पीठ की त्रिकोणाकार हड्डियो के भीतरी सिरों को एक काल्पनिक रेखा से जोड़िए। मेरुदंड के एकदम पास, इस काल्पनिक रेखा पर आये हुए बिन्दु (७) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल हिस्से पर स्थित बिन्दु (८) कलाई के पीछे, हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल ऊपर, तर्जनी की लाइन में स्थित बिन्दु (९) घुटने के जोड के बाहर की ओर तथा कुछ नीचे दीखने वाले पैर के अस्थि पर स्थित बिन्दु (१०) बिन्दु-क्रमांक ९ से तीन अंगुल नीचे की ओर स्थित बिन्दु

विन्दु (११)

विन्दु (१२)

(११) पैर के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल हिस्से पर आये हुए विन्दु (१२) कान के विन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–सिरदर्द यदि जुकाम या सायनस की तकलीफ के कारण हो तो चेहरे पर वाष्प लेने से आराम होता है। मानसिक तनाव को कम करने के लिए शवासन श्रेष्ठ उपाय है। कब्ज हो तो उसका निवारण करें। सादा भोजन लें। प्रत्येक भोजन में कचूमर को समाविष्ट करें। सिरदर्द में लोहचुंवक-चिकित्सा भी लाभदायक है।

११. ज्ञानेन्द्रियों के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) आँख की तकलीफें–

बिन्दु (१), (२), (३), (४), (५)

बिन्दु (६)

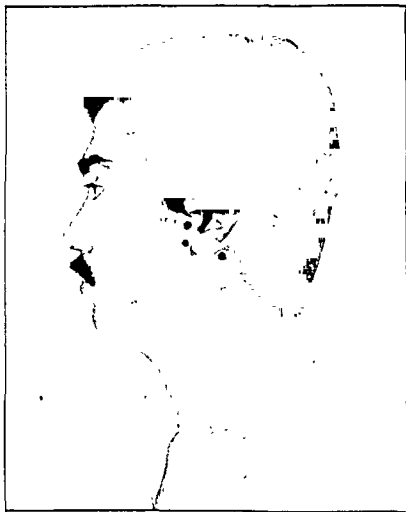
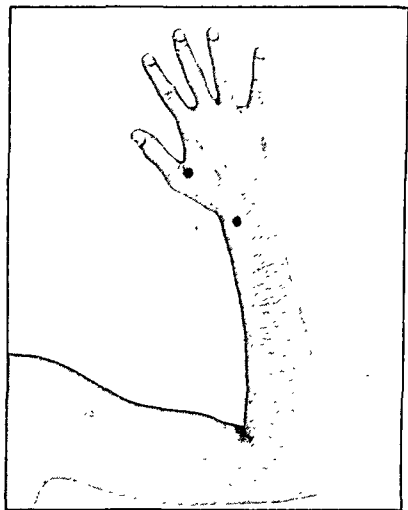
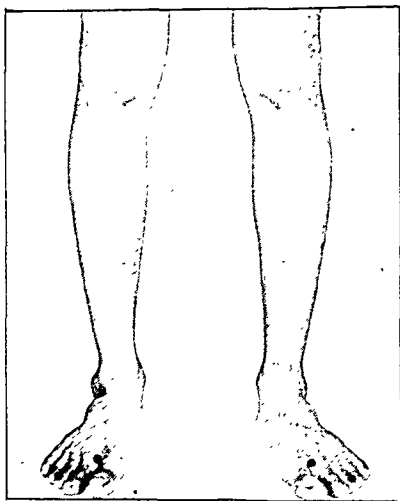
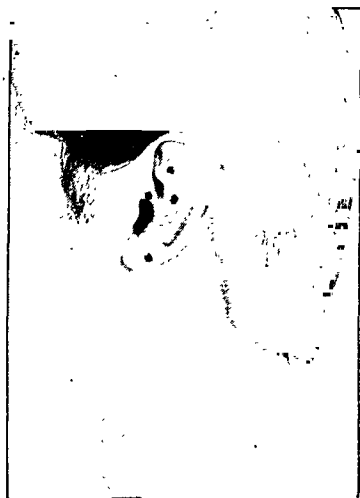
बिन्दु (७)

बिन्दु (८)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) आँख के भीतरी एवं बाहरी कोनों के समीप आये हुए बिन्दु (२) भृकुटि पर, पुतली के ठीक ऊपर स्थित बिन्दु (३) भृकुटि के भीतरी सिरे के कुछ नीचे स्थित बिन्दु (४) नीचली पलक से कुछ नीचे, हड्डी की धार पर, पुतली की सीध में स्थित बिन्दु (५) भृकुटि के बाहरी सिरे से एक अंगुल बाहर और कुछ ऊपर, कनपटी पर स्थित बिन्दु (६) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल हिस्से पर स्थित बिन्दु (७) पैर की पहली तथा दूसरी उंगलियों के मूल के पास आये हुए बिन्दु (८) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

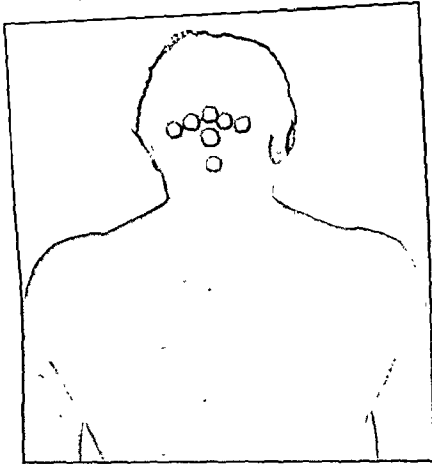
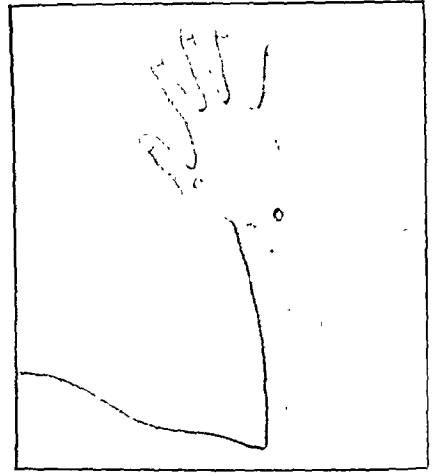
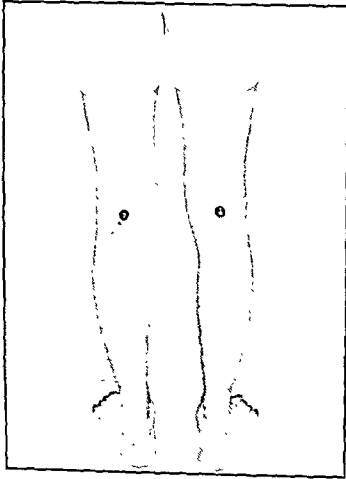
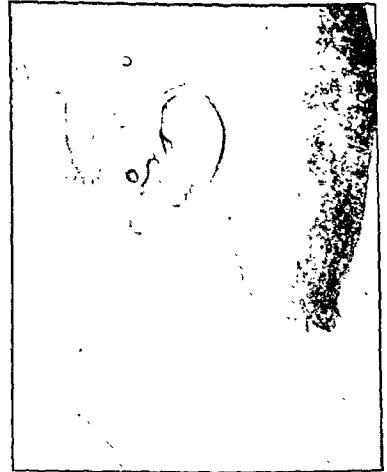
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। उपचार के अंत में, आँखों के इर्द-गिर्द वाली हड्डियों की धार पर, मध्यमा उंगली से, एक मिनट तक चक्राकार मालिश कीजिए।

अन्य उपाय–दृष्टि-दोषों के लिए एक्युप्रेशर के अलावा आँखों की कसरतें अनिवार्य हैं। आँखों की तकलीफों में लोहचुम्बक-चिकित्सा से भी अच्छा लाभ होता है। गंभीर प्रकार के नेत्ररोगों में वैद्यकीय चिकित्सा की उपेक्षा न करें।

(२) कान की तकलीफें–

बिन्दु (१), (२) *बिन्दु (३), (४)*

बिन्दु (५), (६) *बिन्दु (७)*

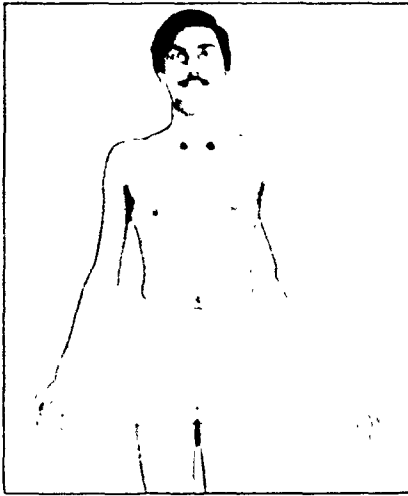
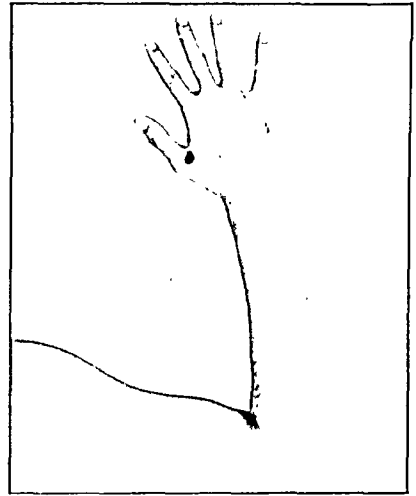
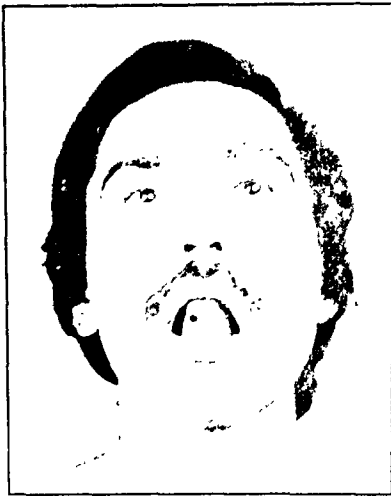
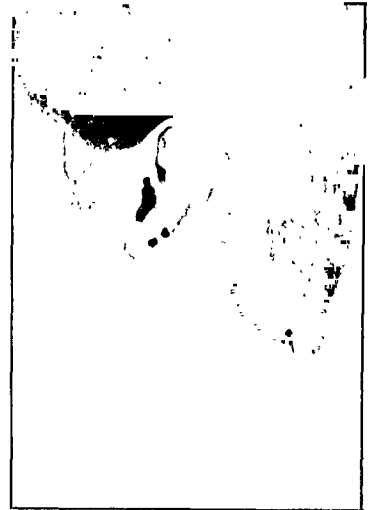
एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) कान की लौ के पीछे खड्डे में स्थित बिन्दु (२) कान की लौ के ऊपरी हिस्से के आगे, गाल पर आये हुए तीन बिन्दु (३) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच में मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (४) कलाई के पीछे के हिस्से में, हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, तर्जनी की सीध में स्थित बिन्दु (५) पैर के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (६) पैर की दूसरी उंगली के नख के बाहरी कोने पर स्थित बिन्दु (७) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(३) नाक की तकलीफें–

बिन्दु (१), (२), (३), (४), (५)

बिन्दु (६), (७)

बिन्दु (८)

बिन्दु (९)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) सिर के पीछे, जहाँ खोपडी का अन्त और मेरुदंड का आरंभ होता है वहाँ, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (२) प्रथम बिन्दु से एक अंगुल बाहर आये हुए बिन्दु (३) प्रथम बिन्दु से दो अंगुल बाहर और दूसरे बिन्दु के इर्द-गिर्द आये बिन्दु। इन पाँचों बिन्दुओं को एक साथ दबाया जा सकता है। (४) प्रथम बिन्दु से डेढ़ अंगुल नीचे मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) सिर को आगे की ओर झुकाने पर गर्दन के ऊपर दीखने वाले सब से बड़े मनके के ठीक नीचे आया हुआ बिन्दु (६) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (७) कलाई के पृष्ठ भाग पर, हथेली के मूल से दो अंगुल की दूरी पर, कनिष्ठिका एवं तर्जनी की सीध मे आये हुए बिन्दु (८) घुटने के जोड़ के पीछे वाले भाग में, मध्यरेखा पर आये हुए बिन्दु (९) कान का बिन्दु–चित्र मे बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(४) मुँह, जीभ और मसूड़ों की तकलीफें—

विन्दु (१) विन्दु (२) विन्दु (३) विन्दु (४)

एक्युप्रेशर-विन्दु—(१) छाती के बीच की हड्डी के ऊपरी सिरे के पास से शुरू होकर दो हड्डियाँ कंधों की ओर जाती हैं। इन हड्डियों को 'हँसली की हड्डी' (कॉलर बोन) कहते हैं। हँसली की हड्डी के भीतरी छोर के नीचे आये हुए विन्दु (२) हाथ के अँगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित विन्दु (३) जीभ के नीचे, दायी ओर स्थित विन्दु (४) कान के विन्दु—चित्र में बताये अनुसार।

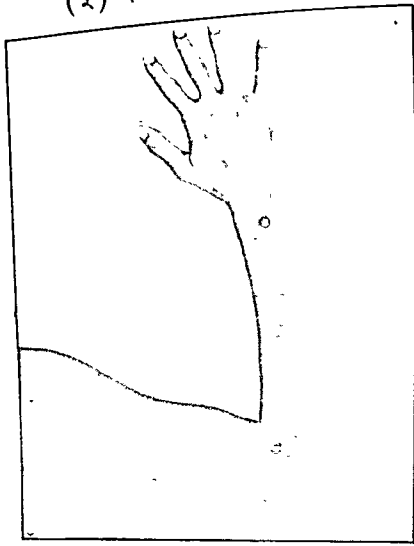
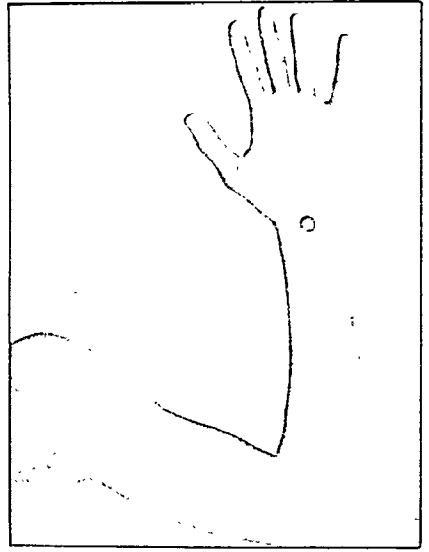
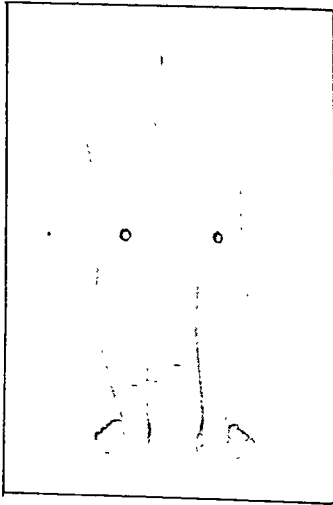
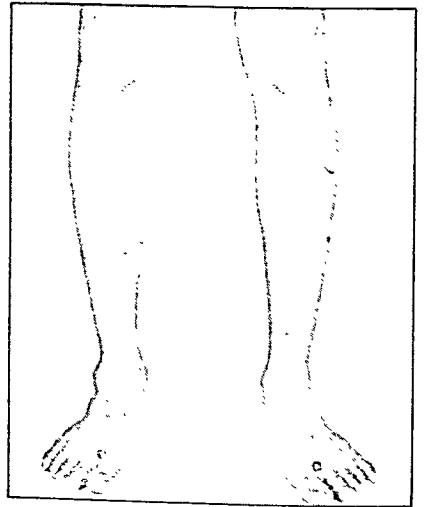
उपचार—प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २ से ४ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(५) त्वचा की तकलीफें—

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३)

बिन्दु (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु—(१) कोहनी को समकोण मोड़ने पर पड़ने वाली सिलवट के बाहर के छोर पर आया हुआ बिन्दु (२) कलाई के पीछे, हथेली के मूल से चार अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट पर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) घुटने के जोड़ के पीछे की ओर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) पैर का अंगूठा और प्रथम उंगली जहाँ मिलती है उस स्थान पर आये हुए बिन्दु।

उपचार—प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

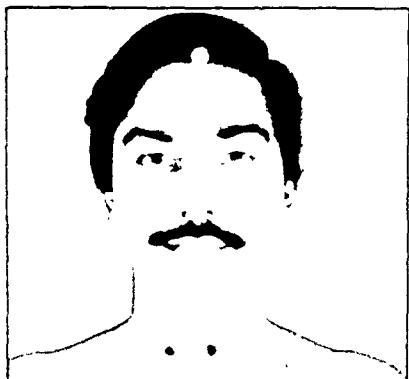
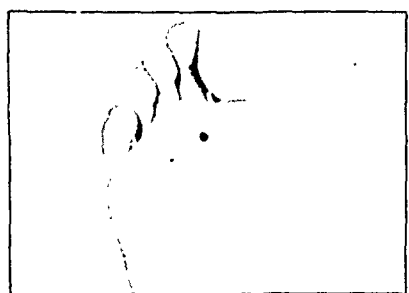
अन्य उपाय—सादा भोजन लीजिए। आहार में से नमक, मिठाइयों तथा तली हुई चीजों को बंद कर दीजिए। खट्टे-मीठे फल खूब खाइए।

१२. हृदय और रुधिराभिसरण-तंत्र के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) उच्च रक्तचाप–

उच्च रक्तचाप एक सर्वसामान्य एवं गंभीर रोग है। सिर का भारी होना, आँखों के आगे अंधेरा छा जाना, सिर चकराना आदि इसके लक्षण हैं। आगे चलकर यह रोग मस्तिष्क के आंतरिक रक्तस्राव या हृदयरोग के आक्रमण का निमित्त बनता है।

कारण–मानसिक तनाव तथा रक्तवाहिनियों का सँकरा और सख्त हो जाना उच्च रक्तचाप के मुख्य कारण हैं।

विन्दु (१), (२) *विन्दु (३)*

विन्दु (४) *विन्दु (५)*

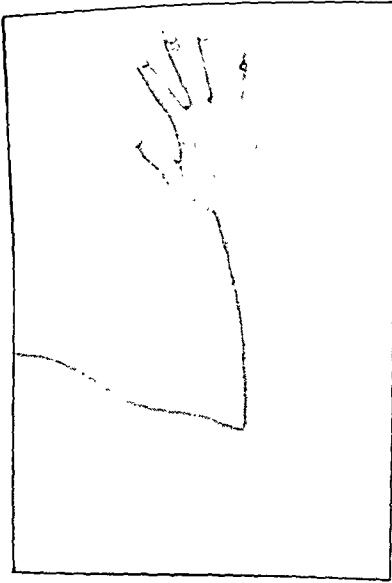
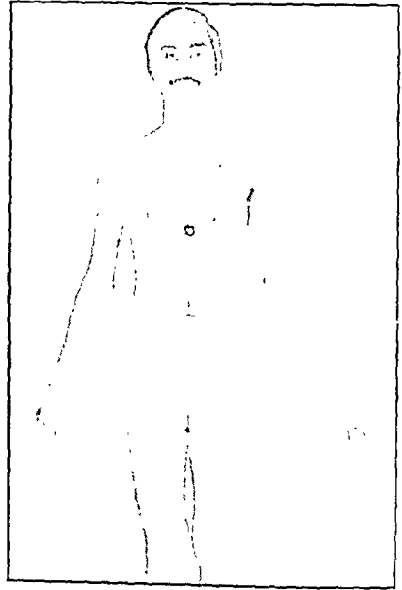
एक्युप्रेशर-विन्दु– (१) इस रोग से संबन्धित मुख्य विन्दु टेंटुवे के आसपास आये हुए हैं। यदि उंगली को ठीक विन्दु पर रखा जाए तो स्पंदन महसूस किये जा सकते हैं। (२) ललाट के ऊपर, ठीक मध्यरेखा पर, जहाँ से बाल शुरु होते हैं वहाँ आया हुआ विन्दु (३) गर्दन के मूल पर, मेरुदंड से दो अंगुल दूर स्थित विन्दु (४) पैर के तलुवे में आई हुई पहाड़ियों के मध्यभाग में स्थित विन्दु (५) कान के विन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–एक्युप्रेशर-उपचार दिन में तीन-चार बार लें। प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लें।

अन्य उपाय–वजन अधिक हो तो कम कीजिए। आहार में से नमक और घी-तेल की मात्रा कम कर डालिए। दिन में दो-तीन बार १०-१० मिनट का शवासन कीजिए। उच्च रक्तचाप में लोहचुंबक-चिकित्सा से भी अच्छा लाभ होता है।

(२) निम्न रक्तचाप–

उच्च रक्तचाप की तुलना में निम्न रक्तचाप अत्यंत हल्का रोग है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति में कोई खास लक्षण मालूम नहीं होते। कभी-कभी सिर चकराता है।

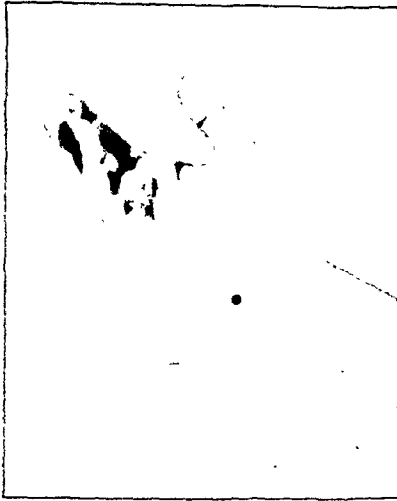
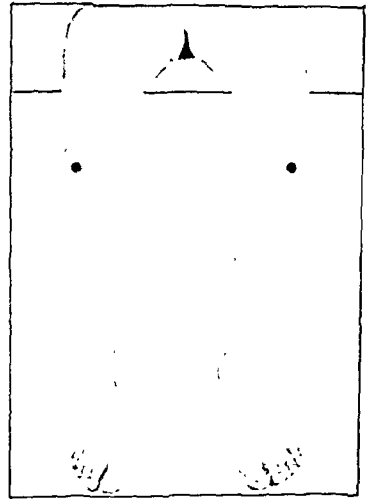
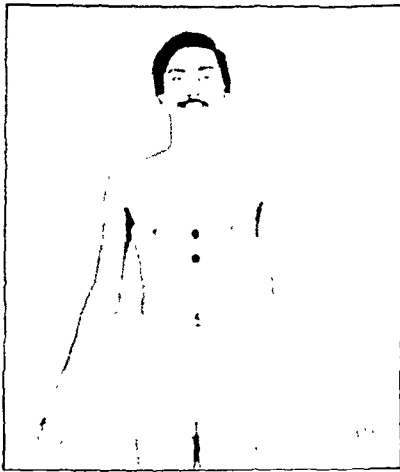
बिन्दु (१) बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) हथेली के पृष्ठभाग में, कनिष्ठिका के प्रथम जोड़ के भीतर की ओर आया हुआ बिन्दु (२) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के नजदीक आया हुआ बिन्दु।

उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– निम्न रक्तचाप में लोहचुंबक-चिकित्सा अच्छा लाभ देती है।

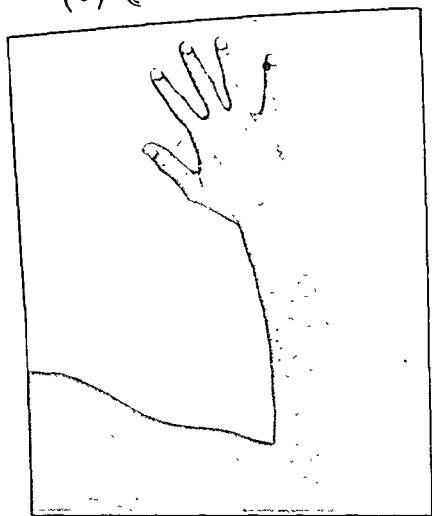
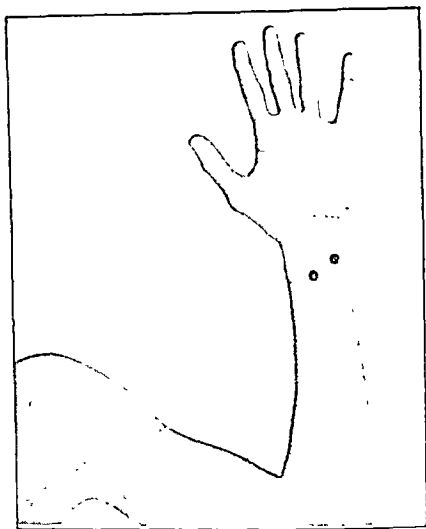
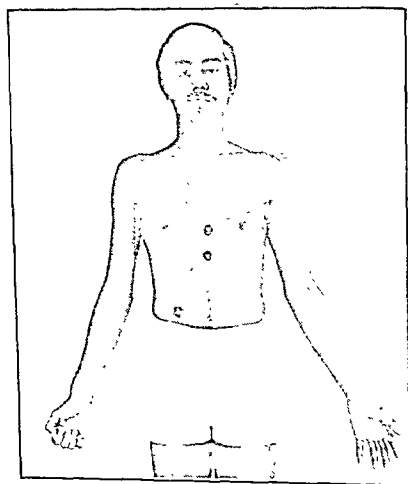
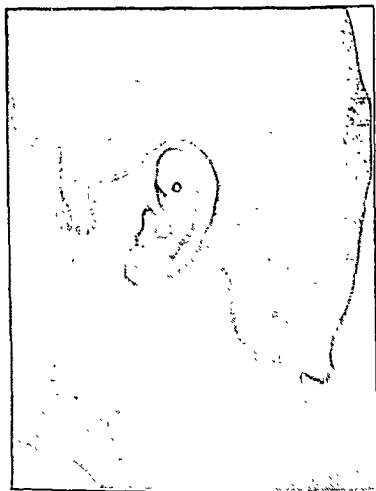
(३) छाती की धड़कन (palpitations), अनियमित धड़कनें–

बिन्दु (१) *बिन्दु (२)*

बिन्दु (३), (४) *बिन्दु (५)*

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) हथेली के मूल की सिलवट से समांतर, कलाई के भीतरी भाग पर स्थित बिन्दु (२) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोल हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और थोड़ा-सा बाहर आया हुआ बिन्दु (३) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के पास स्थित बिन्दु (४) छाती की हड्डी के ठीक मध्य में स्तनाग्र भाग से समांतर स्थित बिन्दु (५) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार। इसके अलावा कर्ण-विवर में गहराई तक उंगली डालकर दबाव दीजिए।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–दिन में दो-तीन बार १०-१० मिनट शवासन अवश्य करें। उच्च रक्तचाप हो तो उसे नीचे लाने का प्रयत्न करें।

(४) हृदय की दुर्बलता–

बिन्दु (१)

बिन्दु (२), (३)

बिन्दु (४), (५)

बिन्दु (६)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) कनिष्ठिका के नख के भीतरी कोने पर स्थित बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट से दो अगुल दूर, कनिष्ठिका के समातर आया हुआ बिन्दु (४) छाती के बीच वाले अस्थि के नीचे के छोर के पास स्थित बिन्दु (५) छाती के अस्थि के ठीक मध्य में, स्तनाग्र भाग के समांतर स्थित बिन्दु (६) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार। उपरान्त कर्ण-विवर में गहराई तक उंगली डालकर दबाव दीजिए।

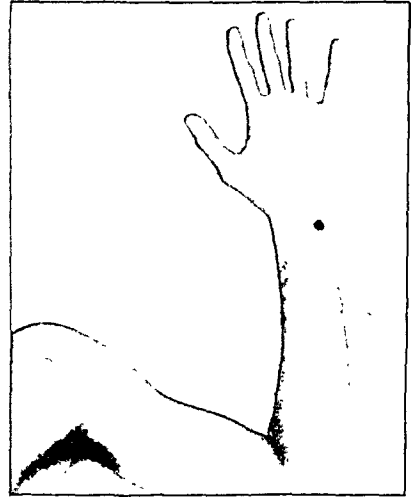
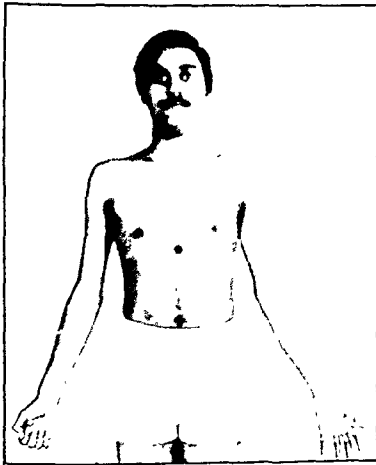
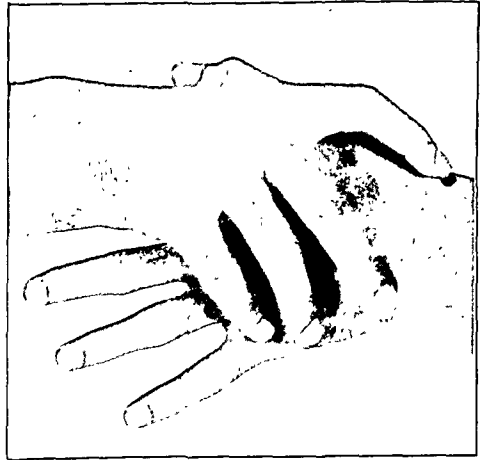
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–हृदय की कार्यक्षमता को बढाने के लिए शवासन उपयोगी है। दिन में दो बार १०-१० मिनट शवासन करें। उच्च रक्तचाप हो तो उसका नियमन करें।

(५) हृदयशूल–छाती का दर्द (angina)–

हृदय को पोषण पहुँचाने वाली रक्तवाहिनियाँ संकरी हो जाती है तब किसी भी प्रकार का परिश्रम करने के पश्चात् हृदय में शूल उठता है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) कनिष्ठिका के नख के भीतरी कोने पर स्थित बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, कनिष्ठिका के समांतर स्थित बिन्दु (३) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के पास स्थित बिन्दु (४) कलाई की बाहरी धार पर, हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल ऊपर स्थित बिन्दु।

उपचार–दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लें। छाती में दर्द उठते ही तुरंत यह उपचार करें। हर बार हर बिन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लें।

अन्य उपाय–आवश्यक औषधीय उपचार की उपेक्षा न करें। उच्च रक्तचाप हो तो उसका नियमन करें। हृदयशूल के उठने पर संपूर्ण आराम करें।

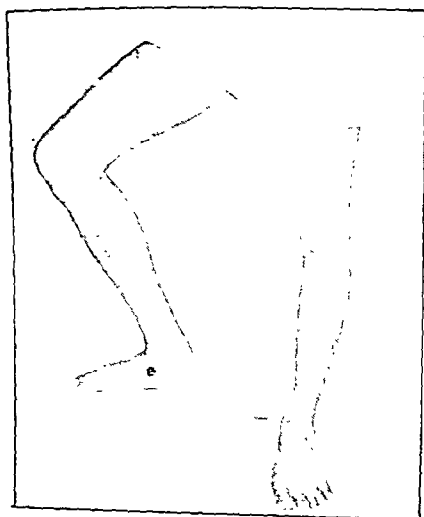
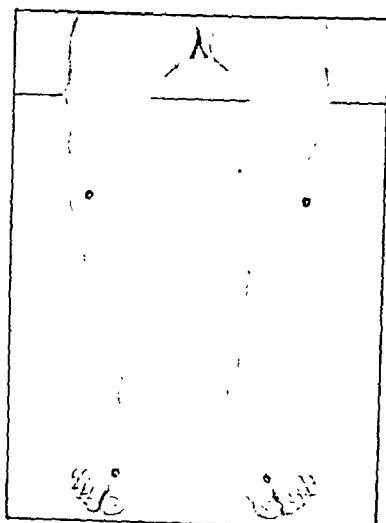
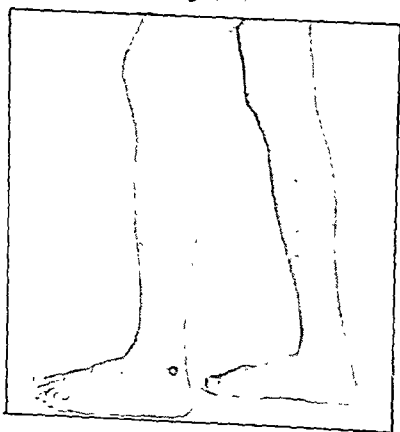
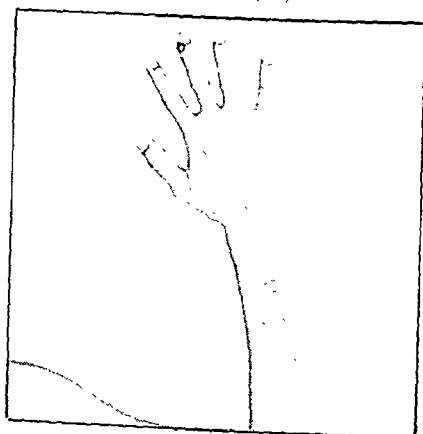
(६) ऐंठनदार नसें (vericose veins)–

जिन लोगों को दिन भर खड़े-खड़े काम करना पडता है वे इस रोग के शिकार होते हैं। ऐंठनदार नसें मंद रक्तप्रवाह का चिह्न है।

बिन्दु (१)

बिन्दु (२), (४)

बिन्दु (३)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के उठे हुए स्थान से दो अंगुल आगे और एक अंगुल नीचे स्थित बिन्दु (२) पैर के अंगूठे और प्रथम उंगली के बीच वाले मांसल भाग में स्थित बिन्दु (३) पैर के टखने की बाहरी हड्डी के ठीक पीछे स्थित बिन्दु (४) घुटने को समकोण मोडने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर आये हुए बिन्दु (५) हाथ की मध्यमा उंगली के नख के बाहरी कोने पर स्थित बिन्दु।

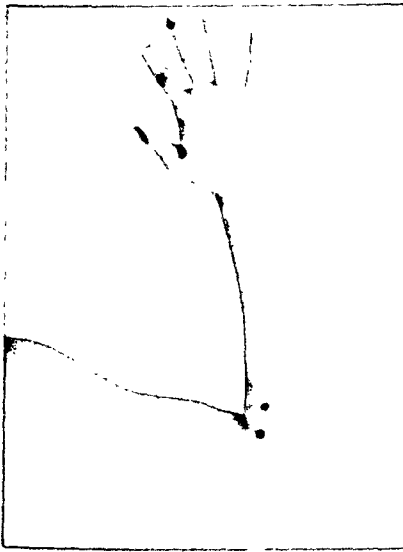
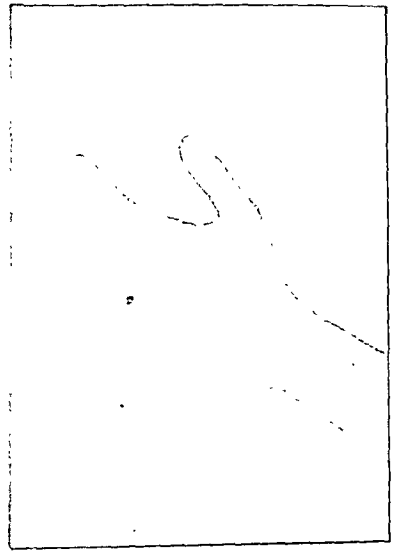
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–पैरों को कुर्सी या सोफे पर टिकाकर ऊँची स्थिति में रखिए। इसके बाद पैरों के पंजों को हिलाने की कसरत करीब दस मिनट तक कीजिए।

(७) हाथों का रक्त-परिभ्रमण और उनके रोग–

हाथों का रक्त-परिभ्रमण ठीक न होने से अंगुलियाँ ठंडी पड़ी हुई अथवा उनमें शून्यता मालूम पड़ती है।

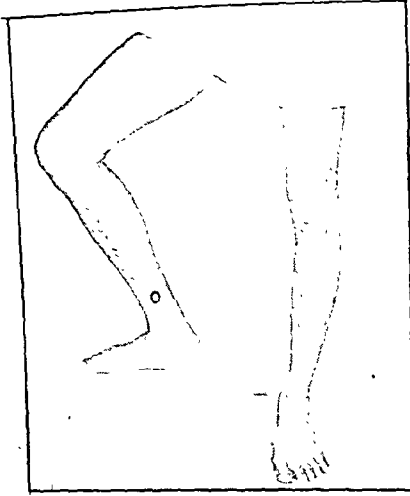
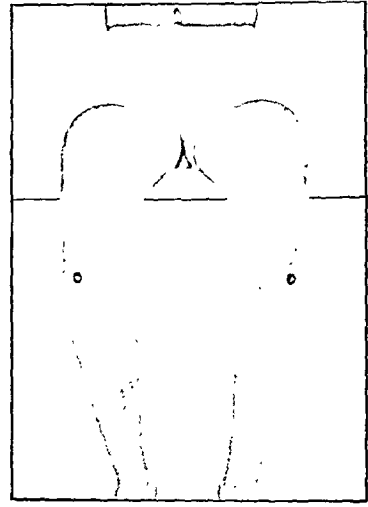
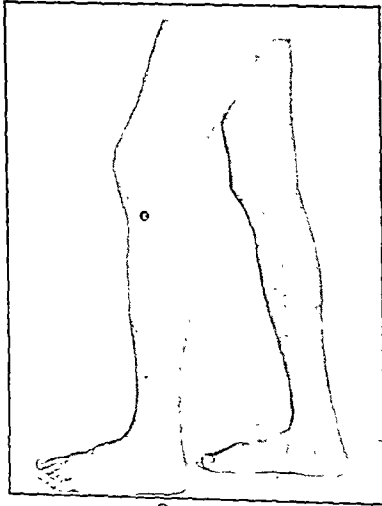
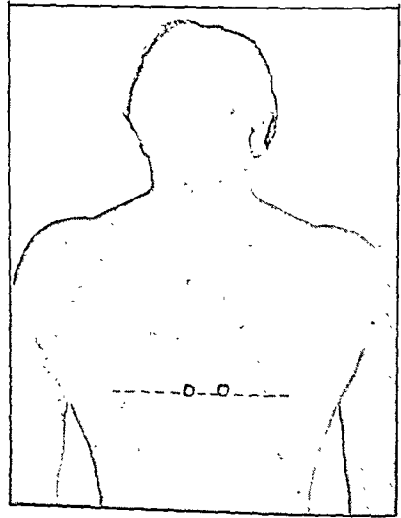
बिन्दु (१) (२) (४) (५)

बिन्दु (३)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच के मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (२) मध्यमा के नख के बाहरी (अंगूठे की ओर वाले) कोने पर स्थित बिन्दु (३) कनिष्ठिका के मूल से कुछ दूर, हथेली की ओर पर स्थित बिन्दु (४) कोहनी को समकोण मोडने पर पड़ने वाली सिलवट के बाहरी छोर पर स्थित बिन्दु (५) बिन्दु-क्रमांक ४ से दो अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–रक्तवाहिनियों के रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए धूम्रपान वर्ज्य है।

(८) पैरों का रक्त-परिभ्रमण और उनके रोग–

पैरों का रक्त-परिभ्रमण यदि मंद हो तो पैर सूने व ठंडे पड जाते है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के सिरे से चार अंगुल ऊपर, हड्डी पर स्थित बिन्दु (२) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने के गोलाकार अस्थि की नीचे वाली धार से चार अगुल नीचे और थोड़ा-सा बाहर स्थित बिन्दु (३) घुटने के जोड के बाहर की ओर तथा कुछ नीचे आये हुए अस्थि के ऊपरी हिस्से से ठीक नीचे स्थित बिन्दु (४) पीठ पर मेरुदंड से दो अंगुल दूर, त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे वाले सिरों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा से थोड़े-से ऊपर आये हुए बिन्दु।

उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– रक्तवाहिनियों के रोगों के शिकार बने हुए व्यक्ति धूम्रपान का कायम के लिए त्याग कर दें।

(९) मस्तिष्क का रक्त-परिभ्रमण–

[illegible] मस्तिष्क के रक्त-परिभ्रमण में कुछ मंदता आ जाती है। [illegible] और मानसिक विकार आदि इस रोग के लक्षण हैं।

बिन्दु (१)

बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) मस्तक के ऊपर दो कानों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा के मध्य में स्थित बिन्दु। (२) मध्यमा उंगली के नख के बाहरी (अंगूठे की तरफ के) कोने पर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

१३. पाचन-तंत्र के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) कब्जियत–

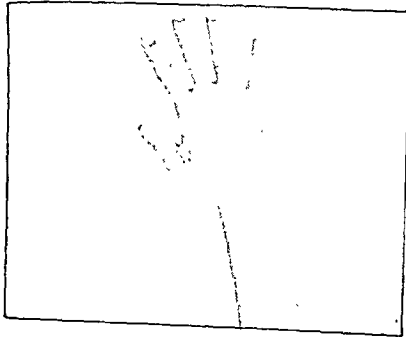
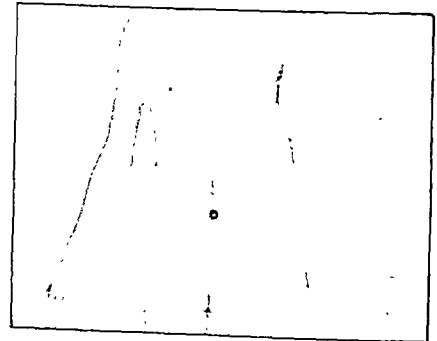
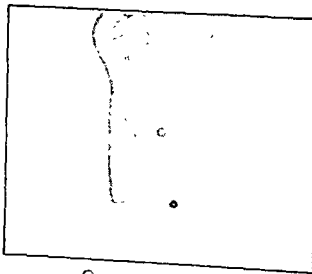
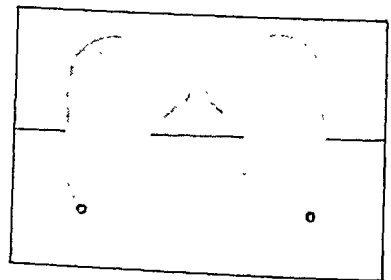
सामान्यत: दिन में एक बार, पूर्व-निर्धारित समय पर मल-विसर्जन होना चाहिए। ऐसा न होना कब्जियत का लक्षण है। कब्जियत होने पर भूख का अभाव, गॅस, दुर्गंधयुक्त श्वास-प्रश्वास, सुस्ती या सिरदर्द आदि तकलीफें होती है। देरी से मल-विसर्जन होने पर मल अत्यंत सूखा और सख्त हो जाता है।

कारण–मल-विसर्जन की उचित शिक्षा का अभाव अर्थात् उचित आदत का अभाव कब्जियत का मुख्य कारण है। आहार मे रेशातत्त्वो का अभाव, परिश्रम का अभाव, प्रवाही पदार्थ का अल्प मात्रा मे सेवन इत्यादि कब्ज होने के अन्य कारण है।

बिन्दु (१)

बिन्दु (२)

बिन्दु (३), (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) कब्जियत का मुख्य बिन्दु चित्र क्रमांक १ में बताया गया है। यह बिन्दु हाथ के अगूठे और तर्जनी के बीच वाले मासल भाग पर स्थित है। (२) कब्जियत का दूसरा महत्त्वपूर्ण बिन्दु नाभि से ठीक चार अगुल नीचे आया हुआ है। कब्ज-संबंधी अन्य बिन्दु इस प्रकार है–(३) शरीर के एक ओर घुटने की हड्डी की ऊपरवाली धार से दो अंगुल ऊपर स्थित बिन्दु (४) कोहनी को पूरी तरह मोड देने पर पडी हुई सिलवट की बाहर की ओर के सिरे पर स्थित बिन्दु (५) घुटने को समकोण मोड़ने पर घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अगुल नीचे और एक अगुल बाहर स्थित बिन्दु।

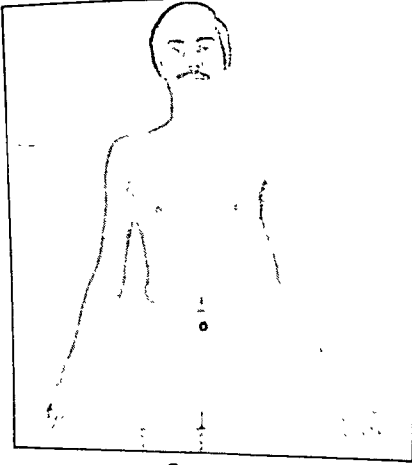
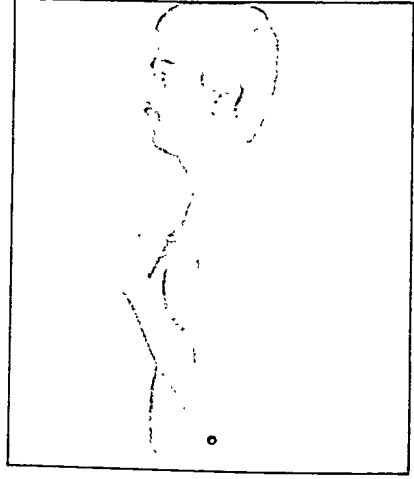
उपचार–एक्युप्रेशर-उपचार दिन में दो-तीन बार लेना चाहिए। प्रत्येक बार यहाँ निर्दिष्ट सभी बिन्दुओ को दबाइए। प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–रोज सुबह आधे नीबू के रस से मिश्रित ग्लास भर कुनकुना पानी पीजिए। यह खट्टा पानी पीने के बाद कुछ कसरत और योगासन कीजिए। इन आसनों में पेट के आसनों का भी समावेश कीजिए। भोजन में कच्चे साग-भाजी (कचूमर) एवं फलों का सेवन अवश्य करें। दिन के दौरान पानी तथा अन्य प्रवाही पदार्थ बहुतायत से लें।

(३) उबकाई-उलटी–

कारण–उबकाई-उलटी के अनेक कारण हो सकते हैं। जैसे, अनुचित या अत्यधिक आहार, अप्रिय गंध या स्वाद, पेट की तकलीफें, नौका या जहाज की मुसाफरी, सगर्भावस्था आदि।

बिन्दु (१)

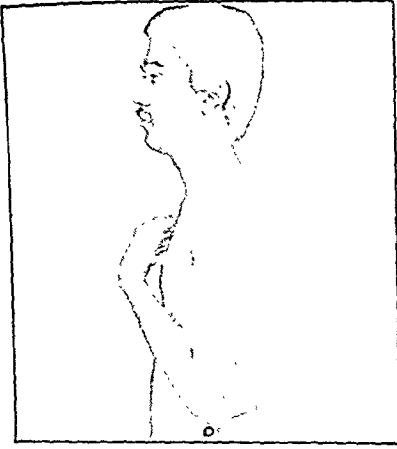
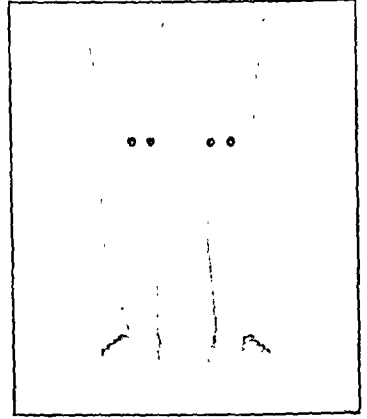
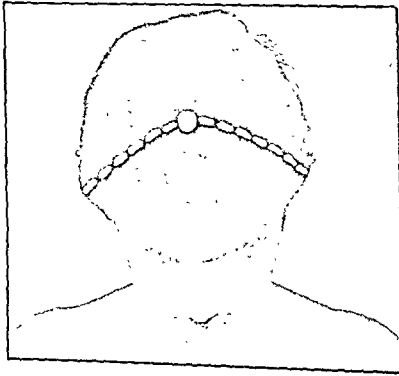
बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–उबकाई-उलटी के लिए मुख्य दो बिन्दु हैं–(१) नाभि से तीन अंगुल नीचे ठीक मध्यरेखा पर और (२) शरीर के पार्श्व में, पूरी तरह मोड़ी हुई कोहनी के ठीक नीचे।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर डेढ़-दो मिनट, दिन में दो-तीन बार उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–हल्का और सुपाच्य आहार लीजिए। पसंदगी के फलों के रस ठंडे करके लीजिए। बर्फ चूसिए।

(५) अर्श-भगंदर–

बैठा-ठाला अकर्मण्य जीवन व्यतीत करने वाले लोगों में यह तकलीफ सामान्य रूप में पायी जाती है। इस तकलीफ में मलद्वार में सूजन आ जाती है या उस स्थान पर चीरे पड़ जाते हैं। फलतः मलविसर्जन के समय दर्द होता है और कभी-कभी मल के साथ खून भी गिरता है।

कारण–मलद्वार के नीचे और आसपास की नसें फूलकर विकृत बन जाती हैं। इसके लिए कब्ज आंशिक रूप में जिम्मेदार है।

विन्दु (१)　　विन्दु (२), (३)

विन्दु (४)　　विन्दु (५)

एक्युप्रेशर-विन्दु–अर्श या भगंदर के लिए ये विन्दु महत्त्वपूर्ण है–(१) शरीर के पार्श्व (बगल) में आया हुआ और पूरी तरह मुड़ी हुई कोहनी के ठीक नीचे वाला बिन्दु (२) घुटने के पीछे, ठीक मध्यरेखा पर आये हुए विन्दु (३) घुटने के पीछे, मध्यविन्दु से दो अंगुल अंदर की ओर आये हुए विन्दु (४) सिर के ऊपर, दो कानों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा के मध्य में स्थित विन्दु (५) कान का विन्दु– चित्र मे बताये अनुसार।

उपचार–दिन मे तीन-चार बार यहाँ बताये गये पाँचों बिन्दुओं पर दबाव दीजिए। प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–कब्ज का निवारण करें। अर्श और भगदर में ठंडे पानी के कटिस्नान से अच्छा लाभ होता है।

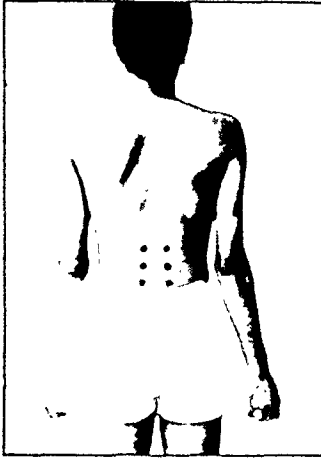
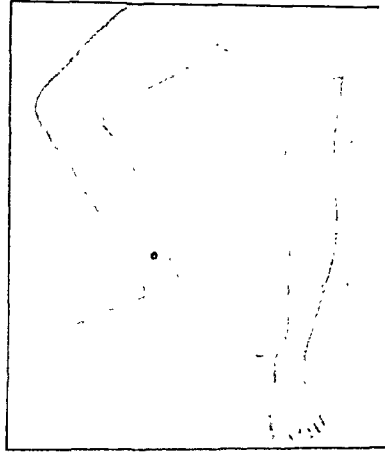
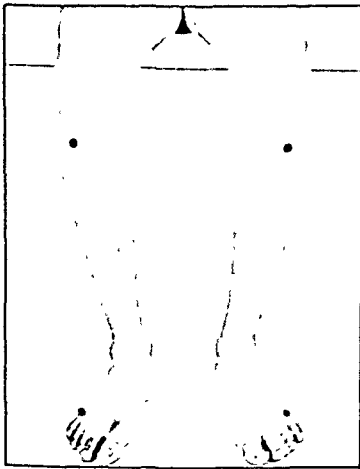
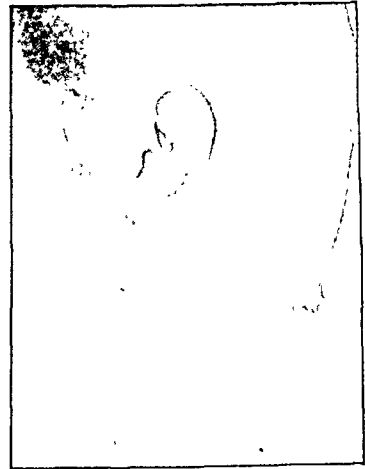
(६) आँत की सूजन (कोलाइटिस)–

कोलाइटिस का अर्थ है बड़ी आँत की आन्तर त्वचा का दाह। इसमें अधिकतर दस्तों और बीच-बीच में कब्ज की शिकायत रहती है।

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३)

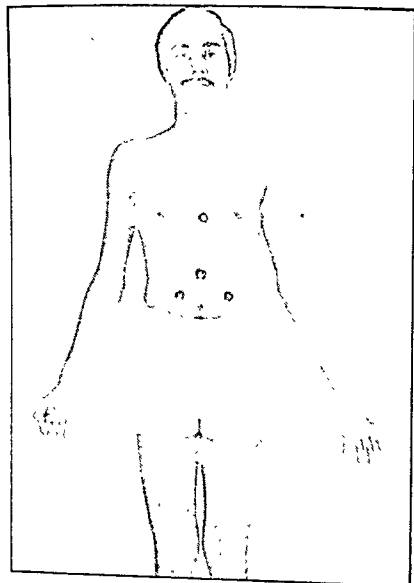
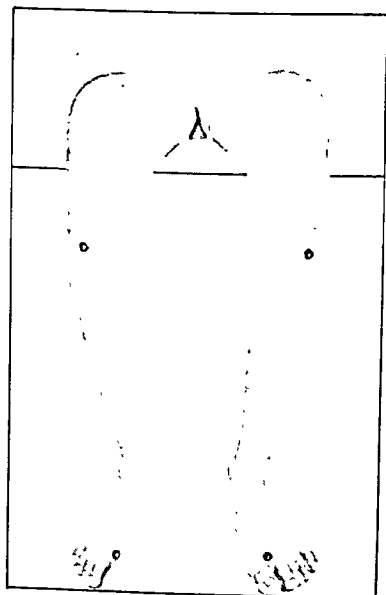
बिन्दु (४), (५)

बिन्दु (६)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–कोलाइटिस में ये बिन्दु महत्त्वपूर्ण हैं– (१) नाभि के ठीक पीछे–मेरुदंड के मनके से दो अंगुल दूर (दोनों ओर) स्थित बिन्दु (२) प्रथम बिन्दुओं से दो अंगुल ऊपर वाले और दो अंगुल नीचे वाले बिन्दु (३) पैर के टखने की भीतरी हड्डी से चार अंगुल ऊपर और कुछ पीछे आया हुआ बिन्दु (४) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने के गोलाकार अस्थि की नीचे वाली धार से चार अंगुल नीचे और थोड़े-से बाहर स्थित बिन्दु (५) पैर के पंजे की बाहरी धार पर, कनिष्ठिका के मूल के पास वाली हड्डी के पीछे आये हुए बिन्दु (६) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार लीजिए।

(७) एसिडिटी–जठर में दाह–पेट में व्रण–

पेट में झरने वाले पाचक रसों मे हाइड्रोक्लोरिक एसिड रहता है। इस एसिड की मात्रा के बढ़ जाने पर पेट में दाह या दर्द, खट्टी डकारे अथवा पेट के व्रण आदि तकलीफें होती हैं।

कारण–पेट में एसिड का स्राव बढने का मुख्य कारण मानसिक तनाव है। चटपटे मसालेदार खाद्य पदार्थो से भी ये शिकायते होती है।

बिन्दु (१), (२), (३)

बिन्दु (४), (५)

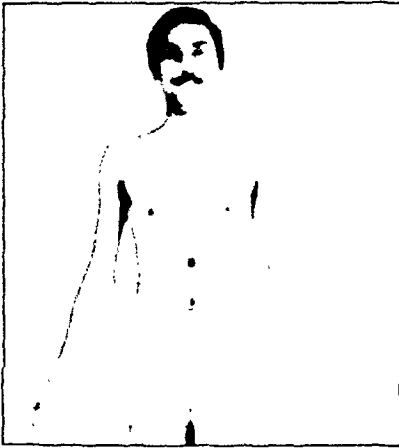
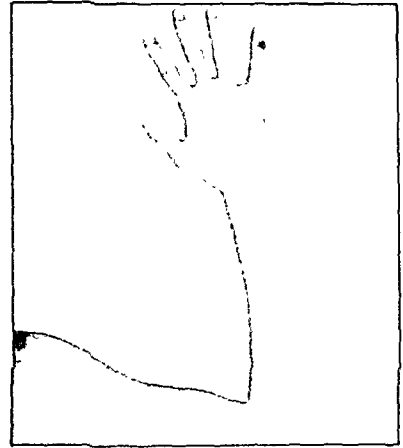
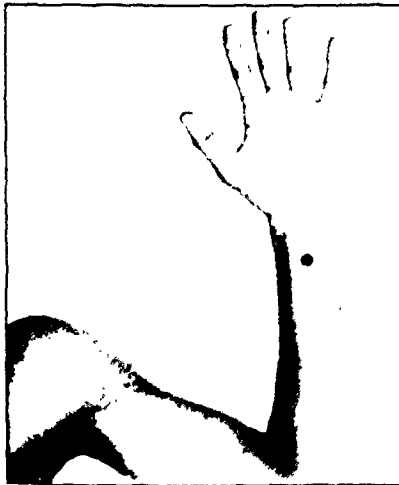
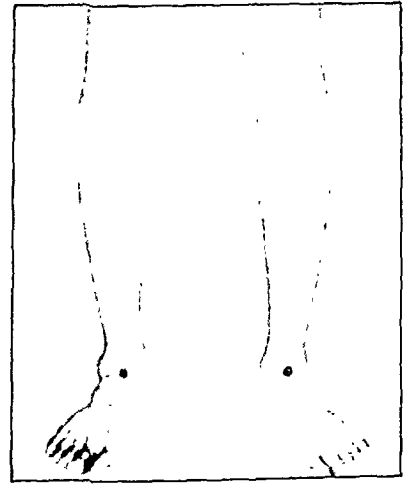
एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) नाभि से तीन अंगुल ऊपर तथा तीन अंगुल बाहर रहे हुए बिन्दु (२) छाती के बीच वाले अस्थि के नीचे के छोर और नाभि के बीच आया हुआ बिन्दु (३) छाती के बीचवाले अस्थि के मध्यभाग मे (स्तनाग्र भाग के समान्तर) स्थित बिन्दु (४) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली धार से चार अंगुल नीचे तथा कुछ बाहर स्थित बिन्दु (५) पैर के अंगूठे व प्रथम उंगली के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु।

उपचार–दिन में तीन-चार बाद (भोजन या नाश्ता करने के बाद) एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। प्रत्येक बार, यहाँ निर्दिष्ट पाँचों बिन्दुओं पर दबाब दीजिए। हर एक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–बिना मसाले का सादा आहार लें। एक ही बार में अधिक मात्रा में खा लेने के स्थान पर अधिक बार में किन्तु कम मात्रा में खाइए। मानसिक तनाव के कारण को दूर कीजिए।

(८) भूख की कमी–

मानसिक तनाव, परिश्रम का अभाव, कब्ज अथवा कोई बीमारी आदि भूख की कमी के कारण है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) छाती की हड्डी के नीचे वाले सिरे और नाभि के बीच का बिन्दु (२) कनिष्ठिका के नख से थोड़ी-सी दूरी पर स्थित बिन्दु (३) हथेली के मूल की रेखा से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) टखने के जोड़ के आगे वाले भाग पर ठीक मध्यरेखा पर आये हुए बिन्दु।

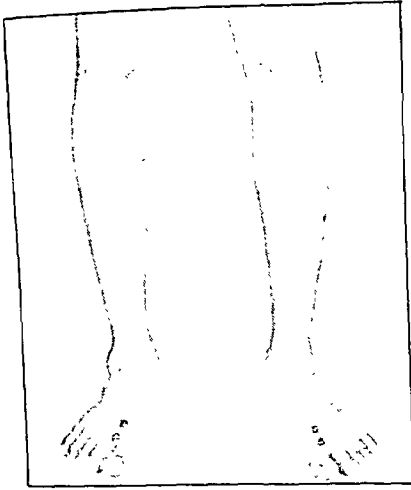
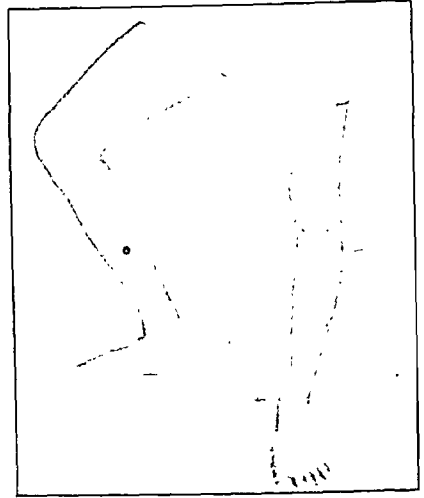
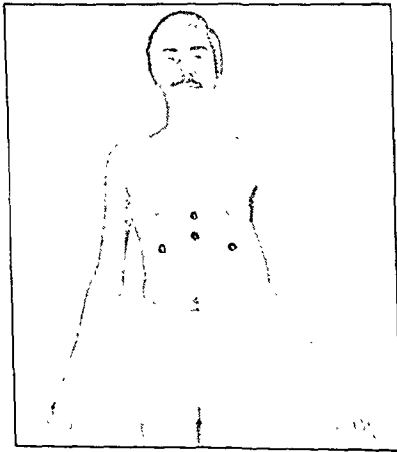
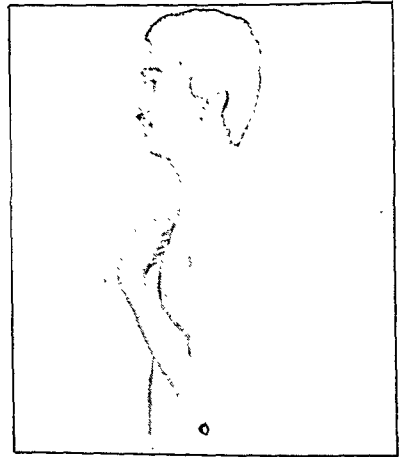
उपचार– दिन में दो-तीन बार, भोजन या नाश्ते के समय से आधा घंटा पहले, प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– भूख बढ़ाने के लिए शारीरिक श्रम या कसरतें अनिवार्य हैं। कब्ज हो तो उसका निवारण करें।

(९) यकृत (लिवर) की तकलीफें–

यकृत शरीर का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण अंग है।

बिन्दु (१) *बिन्दु (२)*

बिन्दु (३), (४), (५) *बिन्दु (६)*

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) पैर के अगूठे और प्रथम उंगली के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित दो बिन्दु। इन दोनों बिन्दुओ को एक साथ दवाया जा सकता है। (२) पैर के भीतरी भाग की मध्यरेखा पर, घुटने और टखने के बीच स्थित बिन्दु (३) छाती की बीच वाली हड्डी के मध्यभाग पर (स्तनाग्र भाग के समान्तर) स्थित विन्दु (४) तीसरे विन्दु से दो अंगुल नीचे आया हुआ बिन्दु (५) दोनो स्तनों के चूचुकों के ठीक नीचे, छठवीं और सातवी पसलियों के बीच स्थित विन्दु (६) शरीर के पार्श्वभाग (वगल) में, मुड़ी हुई कोहनी के ठीक नीचे स्थित बिन्दु।

उपचार– प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– पेट के आमन करने मे यकृत को लाभ होता है। चरबी-रहित (बिना घी-तेल वाला) आहार लें। यकृत की तकलीफों में मद्यपान वर्ज्य है।

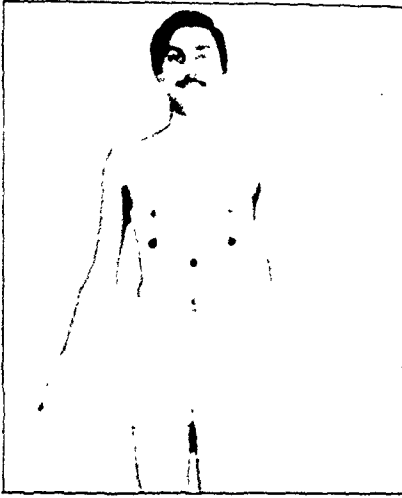
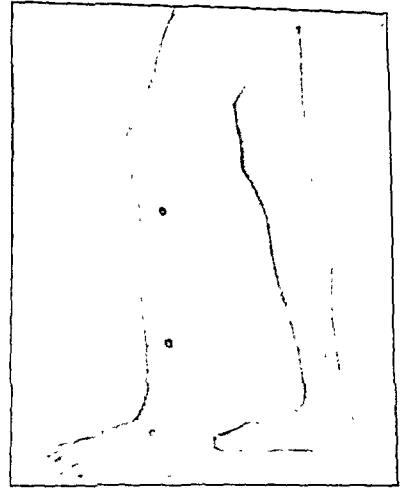
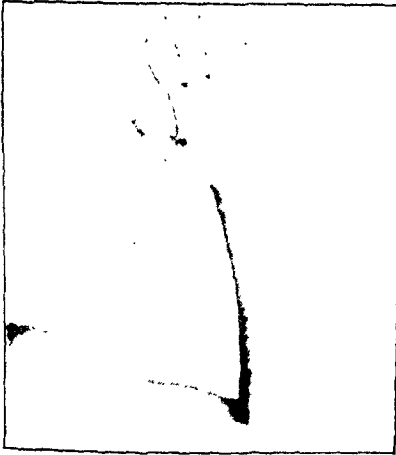
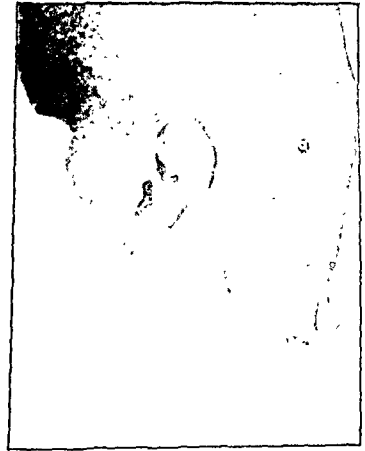
(१०) पित्ताशय की तकलीफें–

पित्ताशय की तकलीफों में पित्ताशय की पथरी, पित्ताशय की सूजन और पित्तनलिका का अवरोध मुख्य है।

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३), (४), (५)

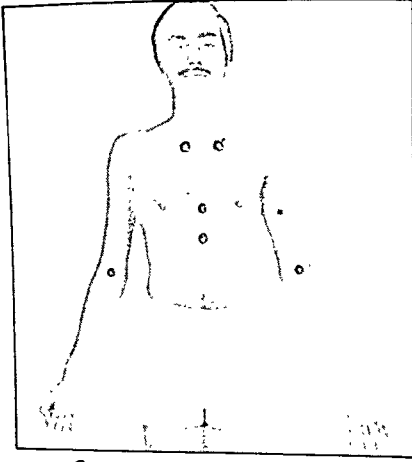
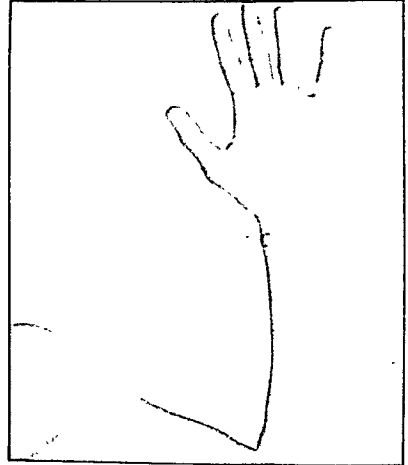
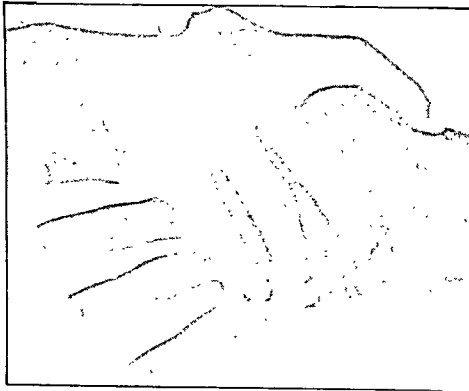
बिन्दु (६)

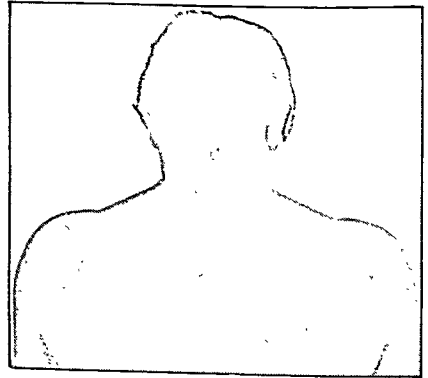
बिन्दु (७)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) छाती के बीच वाले अस्थि के नीचे के छोर और नाभि के बीच स्थित बिन्दु (२) स्तन के चूचुकों के बराबर नीचे सातवीं तथा आठवीं पसलियों के बीच स्थित बिन्दु (३) टखने की बाहरी हड्डी के आगे स्थित बिन्दु (४) टखने की बाहरी हड्डी के सिरे से छः अंगुल ऊपर, हड्डी पर स्थित बिन्दु (५) घुटने के बाहर की ओर दिखाई देने वाली पैर की हड्डी के सिरे से तीन अंगुल नीचे स्थित बिन्दु (६) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (७) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

१४. श्वसन-तंत्र के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) खाँसी–ब्राँकाइटिस–

कारण–गले की आंतरत्वचा का दाह अथवा श्वासनलिका या फेफड़ों की आंतरत्वचा का दाह खाँसी का मुख्य कारण है। धूम्रपान और प्रदूषण के कारण भी खाँसी हो सकती है।

बिन्दु (१), (२), (३), (५)

बिन्दु (४)

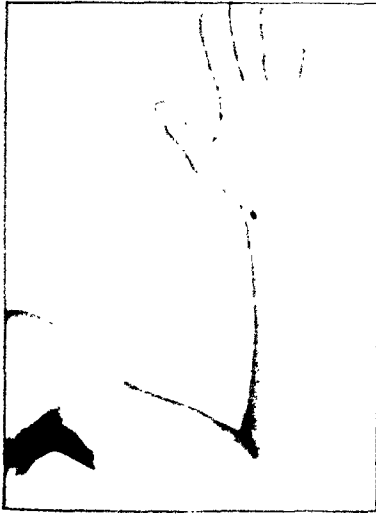
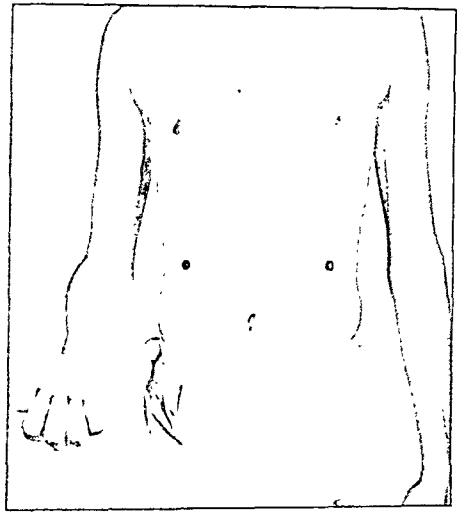
बिन्दु (६)

बिन्दु (७)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) गले के मूल के पास छाती पर दो लंबी-आड़ी हड्डियाँ हैं, जो हँसली या 'कॉलर-बोन' कहलाती है। इस हँसली के भीतरी छोर के नीचे वाले बिन्दु खाँसी के मुख्य एक्युप्रेशर-बिन्दु है। (२) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के पास, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) छाती की हड्डी के मध्यभाग पर स्तन के चूचुकों के समांतर स्थित बिन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट से एक अंगुल दूर, अंगूठे की सीध में आया हुआ बिन्दु (५) कोहनी को समकोण मोडने पर, कोहनी के आगे दिखाई देने वाले स्नायु की बाहर की ओर स्थित बिन्दु (६) कलाई की बाहरी धार पर, हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर स्थित बिन्दु (खोजने के लिए चित्र देखिए) (७) सिर को आगे झुकाने पर गर्दन के ऊपर दिखाई देने वाले सबसे बड़े मनके के ठीक नीचे स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(२) श्वास-प्रश्वास की तकलीफ–हाँफा (dyspnoea)–

बिन्दु (१)

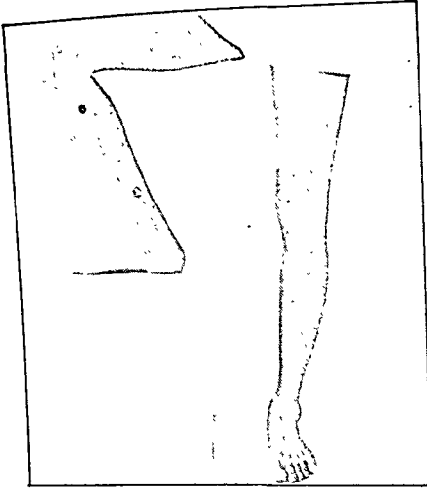
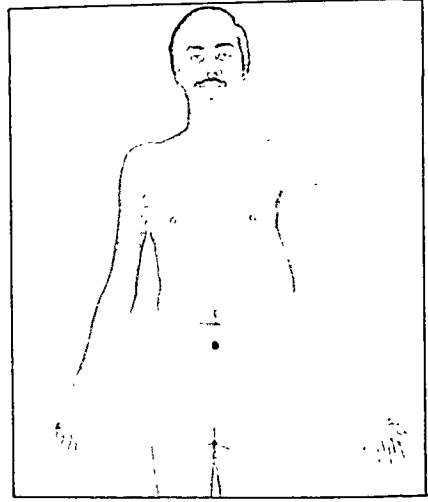
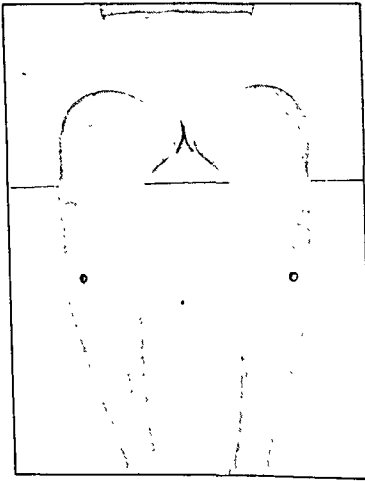
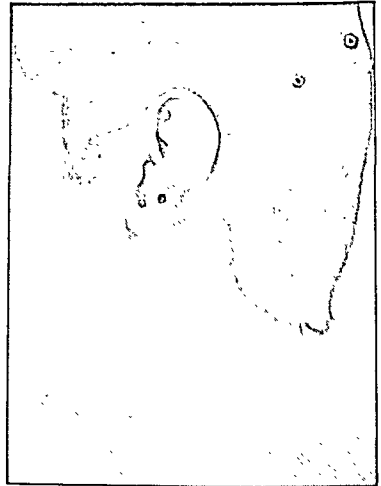
बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) तर्जनी के मूल की सिलवट पर, ठीक अँगूठे की सीध में स्थित बिन्दु (२) तीसरी और चौथी पसली के बीच, स्तन के चूचुकों के बराबर नीचे आये हुए बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार (विशेष कर हाँफा चढने पर) एक्युप्रेशर-उपचार कीजिए।

अन्य उपाय–गहरे श्वास-प्रश्वास की आदत डालिए। नाक के द्वारा साँस अंदर खींचें और कुछ (थोड़े-से) खुले मुँह से साँस बाहर निकालें।

१५. प्रजनन-तंत्र के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) अनियमित या पीड़ादायक मासिक–

अधिकांश स्त्रियाँ इनमें से एक अथवा दोनों तकलीफों मे पीड़ित होती हैं।

विन्दु (१), (३)

विन्दु (२)

विन्दु (४)

विन्दु (५)

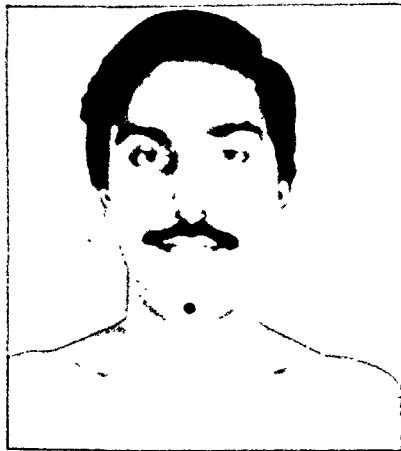
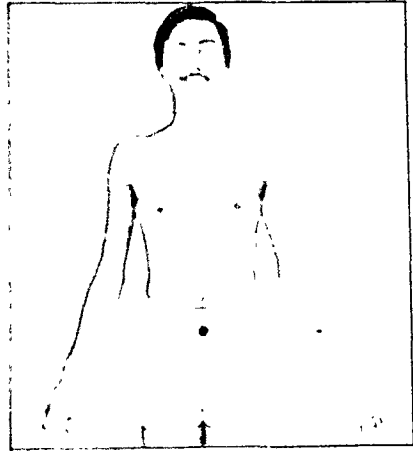
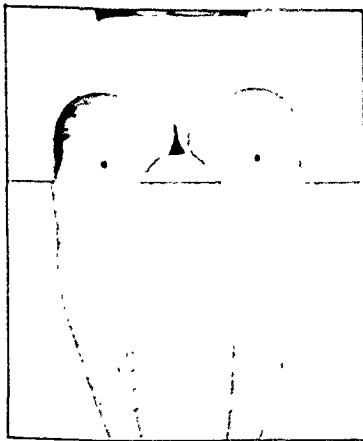
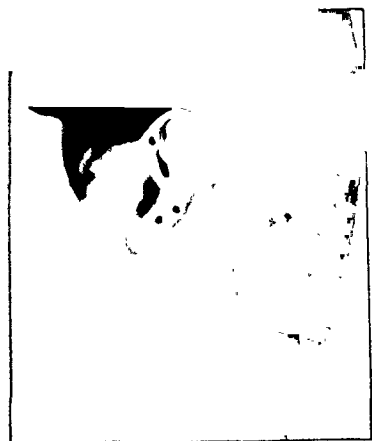
एक्युप्रेशर-विन्दु– (१) पैर के टखने की अदरूनी हड्डी के ऊपर के सिरे से चार अंगुल ऊपर और थोडा-मा पीछे की ओर स्थित विन्दु (२) नाभि से तीन अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (३) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से तीन अंगुल नीचे किन्तु पैर के भीतर की ओर मध्यरेखा पर स्थित विन्दु (४) घुटने को समकोण मोड़ने पर घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे की किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर की ओर स्थित विन्दु (५) कान के विन्दु– चित्र में वताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ मे ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–मासिक-धर्म की तकलीफों में लोहचुंवक-चिकित्सा से अच्छा लाभ होता है।

(२) रजोनिवृत्ति, मासिक धर्म की समाप्ति (menopause)–

रजोनिवृत्ति प्रत्येक महिला के लिए एक आघातजनक घटना है। रजोनिवृत्ति का अर्थ है अण्डाशय का निष्क्रिय होना। रजोनिवृत्ति के पश्चात् मासिक स्राव की क्रिया बंद पड़ जाती है। रजोनिवृत्ति के निकट के समय में [illegible] उत्पन्न होता है। रजोनिवृत्ति के बाद उच्च रक्तचाप, हृदयरोग तथा अन्य रोगों की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। एक्युप्रेशर के द्वारा रजोनिवृत्ति को आगे धकेला जा सकता है अथवा नियंत्रित किया जा सकता है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) नीचे के जबड़े की किनार (दाढ़ी) पर, ठीक मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (२) मध्यरेखा पर, नाभि से तीन अंगुल नीचे स्थित बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोल हड्डी की ऊपरवाली किनार से एक अंगुल ऊपर तथा कुछ अंदर की ओर आए हुए बिन्दु (४) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

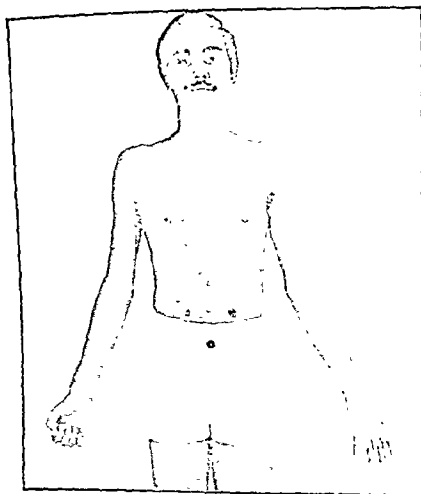
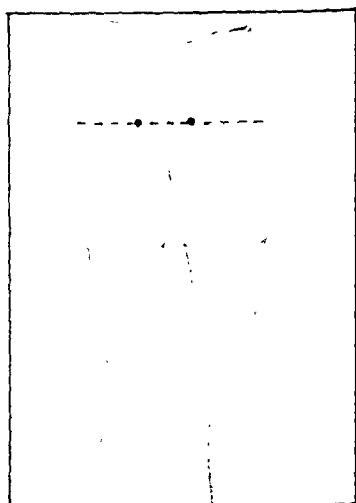
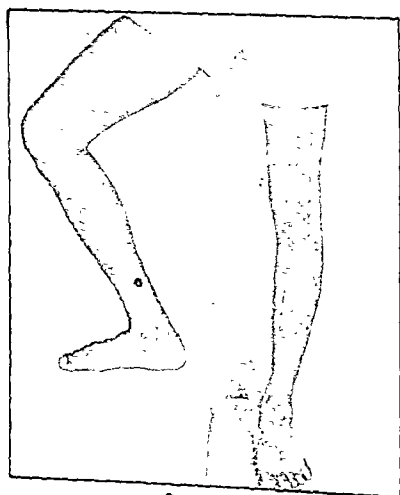
अन्य उपाय–इस तकलीफ में लोहचुंबक-चिकित्सा से भी अच्छा लाभ होता है।

(३) श्वेतप्रदर (leucorrhoea)–
इस रोग में योनि से सफेद पानी का स्राव होता है।

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३)

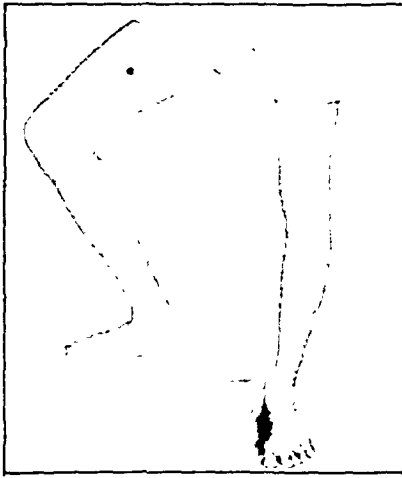
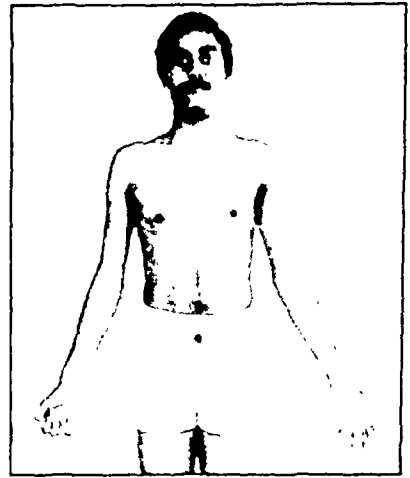
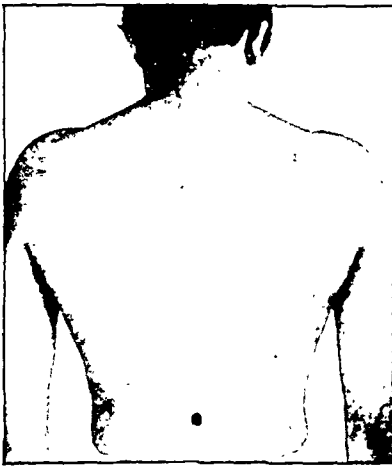
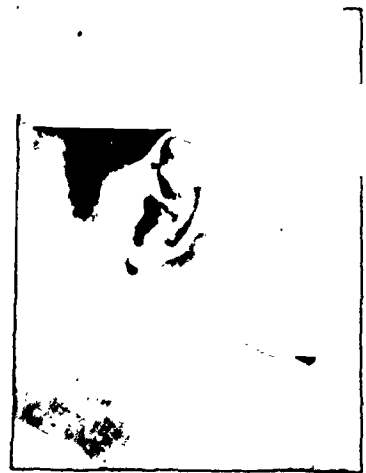
बिन्दु (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नाभि से तीन अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु। (२) नाभि से तीन अंगुल बाहर की ओर स्थित बिन्दु (३) मेरुदंड के नीचे वाले सिरे से तीन अंगुल ऊपर एक आडी रेखा की कल्पना कीजिए। इस काल्पनिक रेखा पर तथा मध्यरेखा से दो अंगुल दूर स्थित बिन्दु (४) पैर के टखने के भीतरी अस्थि के ऊपर वाले सिरे से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ बाहर स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

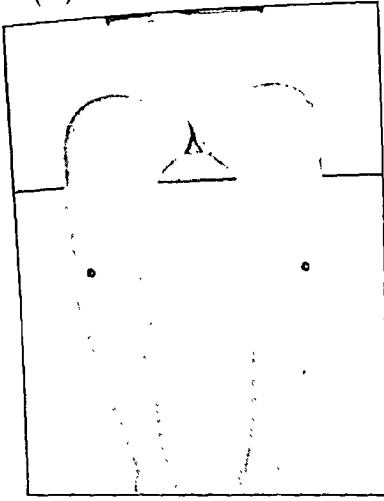
(४) स्त्री की उदासीनता या शिथिलता (frigidity)–

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) जंघा के भीतर की ओर की मध्यरेखा पर, घुटने और नितंब के जोड़ के ठीक बीच में स्थित बिन्दु (२) नाभि से चार अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) मेरुदंड पर, नाभि-रेखा से थोड़ा ऊपर स्थित बिन्दु (४) कान के बिन्दु– चित्र में बताये अनुसार (५) जननेन्द्रिय और गुदामार्ग के मध्यभाग में स्थित बिन्दु।

उपचार–रात्रि में सोते समय एक ही बार इन बिन्दुओं पर २-४ मिनट एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। यह उपचार पति के द्वारा हो।

अन्य उपाय–रात में सोने से पहले गर्म पानी से स्नान कीजिए। वस्तुतः इस रोग के मूल में स्त्री को उत्तेजित करने में पुरुष की असफलता ही कारणभूत है। इस रोग के सफल उपचार के लिए पति के पूर्ण सहकार एवं पत्नी को उत्तेजित करने के प्रयत्न अपेक्षित है।

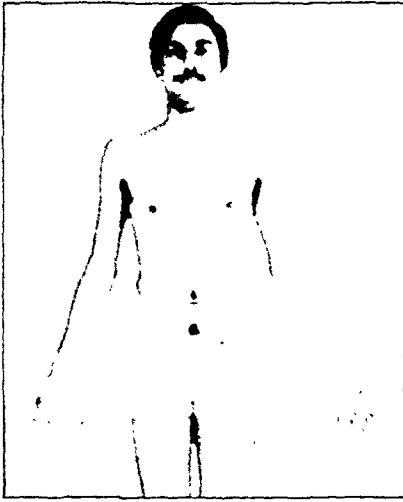
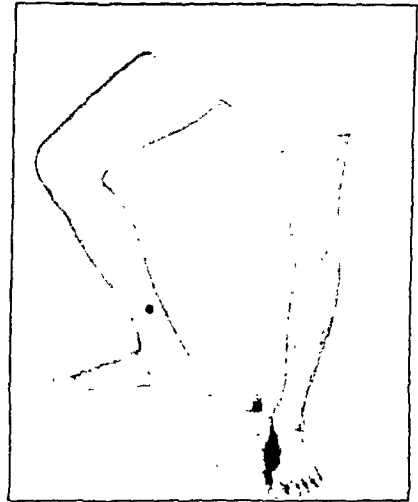
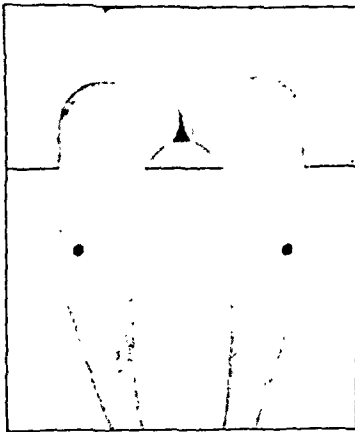
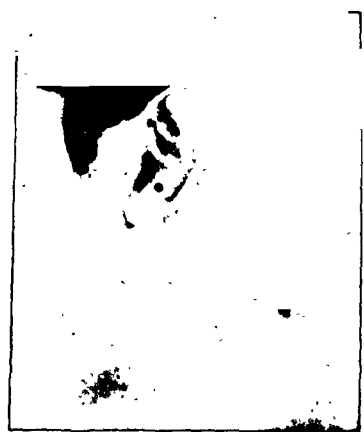
(५) शीघ्र पतन (स्तंभनशक्ति का अभाव)–

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) घुटने को समकोण मोडने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी के नीचे वाले छोर से चार अगुल नीचे और कुछ बाहर स्थित बिन्दु (२) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। यह उपचार एक ही वार–

अन्य उपाय–रतिक्रीडा (संभोग) के समय मन को शांत रखने का प्रयत्न करें। इसमें स्त्री का सहयोग अपेक्षित है।

(६) नपुंसकता–

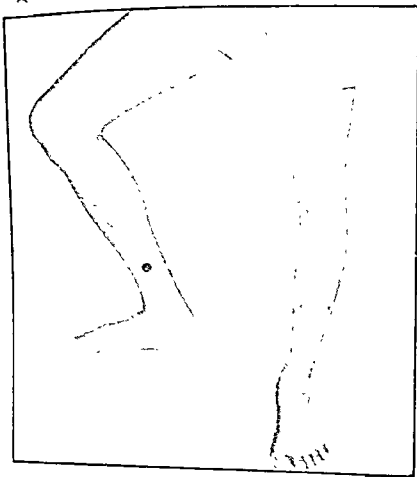
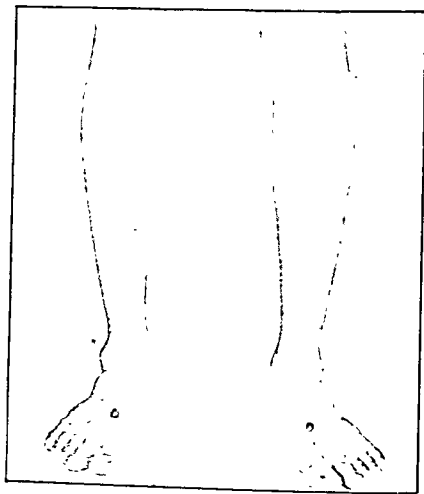
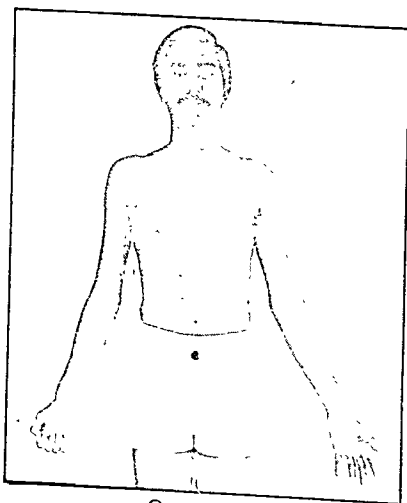
बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) नाभि से चार अंगुल नीचे मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (२) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के ऊपरी सिरे से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोडने पर घुटने की गोल हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर स्थित बिन्दु (४) पुरुष की जननेन्द्रिय एवं वृषणों के बीच स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार– दिन में तीन बार (एक बार रात में सोने से पहले) एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। हर बार, प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– यह रोग अधिकतर मानसिक ही होता है। मन में से शंका या भय दूर होने पर यह रोग अदृश्य हो जाता है। इस रोग के उपचार में पत्नी का सहयोग अपेक्षित है। एक्युप्रेशर-उपचार पत्नी से लेना अभीष्ट होगा। इस रोग में लोहचुम्बक-चिकित्सा से भी काफी लाभ होता है।

(७) प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि–

प्रोस्टेट ग्रंथि को पौरुष-ग्रंथि भी कहते हैं। यह ग्रंथि केवल पुरुषों में ही होती है। मूत्राशय के नीचे स्थित यह ग्रंथि बड़ी उम्र में कभी-कभी बढ़ने लगती है। ऐसा होने पर मूत्र-संबन्धी तकलीफें, पेड़ू में दर्द या कामवासना-संबंधी विकार उत्पन्न होते हैं।

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्ष भाग से चार अंगुल ऊपर, हड्डी पर स्थित बिन्दु (२) पैर के अगूठे व प्रथम उंगली को जोडने वाली त्वचा से चार अंगुल ऊपर स्थित बिन्दु (३) नाभि से तीन अगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) कान के बिन्दु–चित्र मे बताये अनुसार।

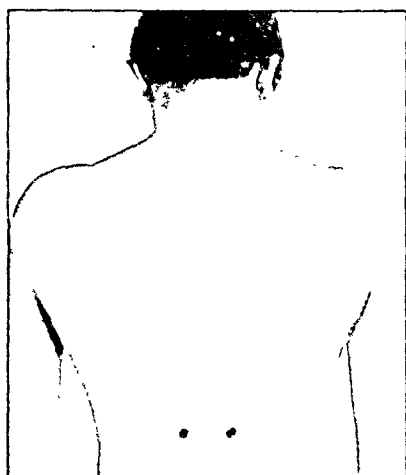
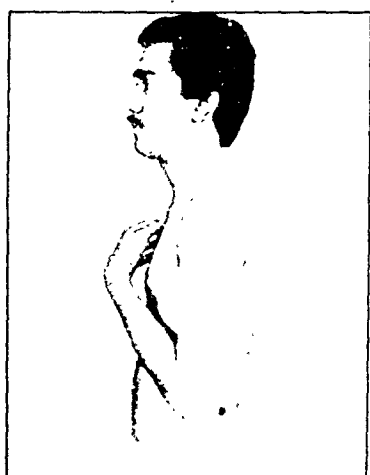
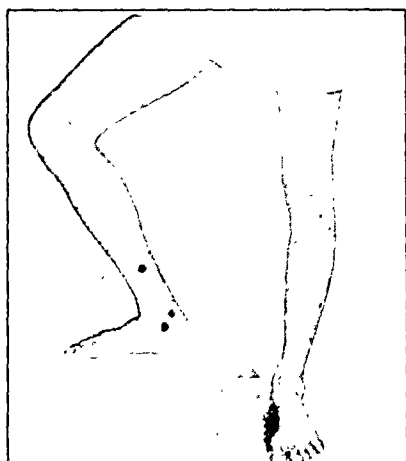
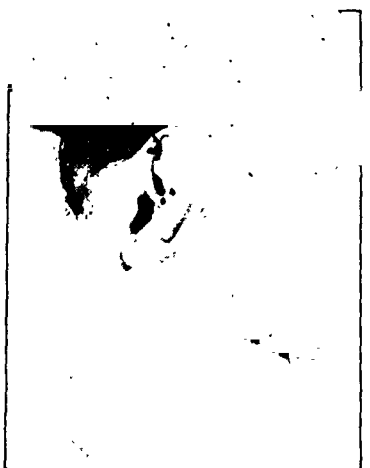
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लें।

अन्य उपाय–प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि में लोहचुंबक-चिकित्सा से अच्छा लाभ होता है। सामान्य उपायों से रोग अच्छा न हो तो शस्त्रक्रिया द्वारा ग्रंथि को निकलवा दें।

१६. मूत्र-तंत्र के रोगों में एक्युप्रेशर

(१) मूत्रपिंड (किडनी) की असमर्थता या निष्फलता–

बिन्दु (१) *बिन्दु (२)*

बिन्दु (३), (४), (५) *बिन्दु (६)*

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) मेरुदंड से दो अंगुल बाहर, नाभिरेखा पर स्थित बिन्दु (२) कोहनी को पूरी तरह मोड़कर शरीर के पार्श्वभाग (बगल) में सटाकर रखिए। कोहनी के शीर्षस्थान से चार अंगुल पीछे स्थित बिन्दु (३) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्षभाग से चार अंगुल ऊपर और थोड़ा-सा पीछे की ओर स्थित बिन्दु (४) टखने की भीतरी हड्डी के ठीक पीछे स्थित बिन्दु (५) टखने के भीतरी अस्थि के नीचे और कुछ पीछे स्थित बिन्दु (६) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लें।

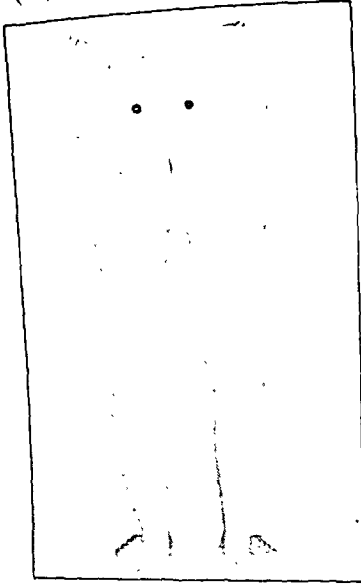
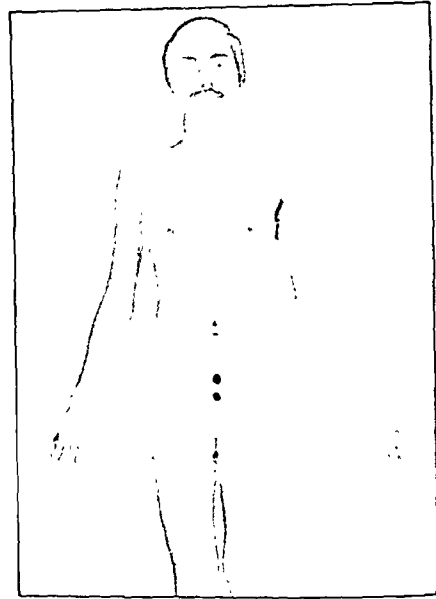
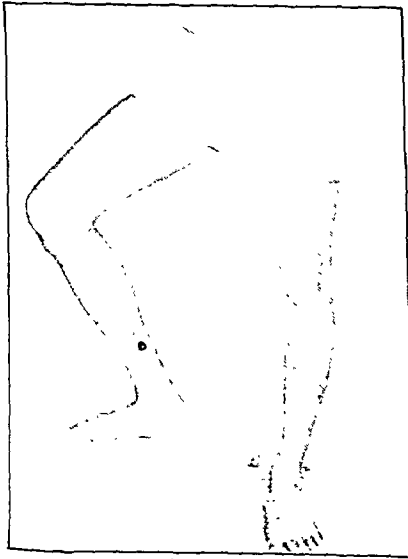
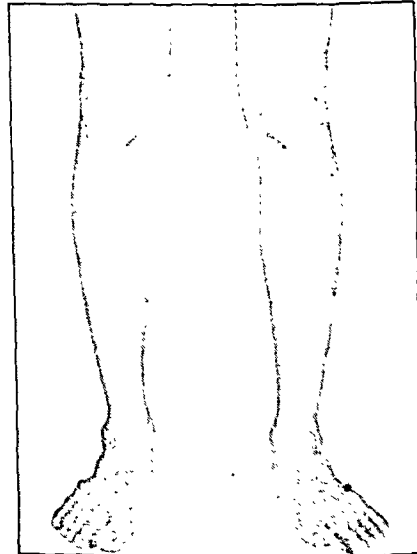
अन्य उपाय–आवश्यक वैद्यकीय उपचार की ओर दुर्लक्ष न करें। मूत्रपिंडों की तकलीफों में लोहचुंबकों से प्रभावित जल से अच्छा लाभ होता है।

(२) पेशाब में जलन—

बिन्दु (१)

बिन्दु (२), (३)

बिन्दु (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु—(१) मेरुदड के नीचे के छोर से चार-पांच अंगुल ऊपर, मध्यरेखा से दो अगुल वाहर स्थित बिन्दु (२) जनन-अवयवों की ऊपर वाली हड्डी के शीर्पस्थान पर स्थित बिन्दु (३) क्रमाक २ में बताये गये बिन्दु मे दो अंगुल ऊपर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्पस्थान से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु (५) पैर के पजे की वाहरी धार पर, कनिष्ठिका के मूल से तीन अंगुल पीछे आये हुए बिन्दु।

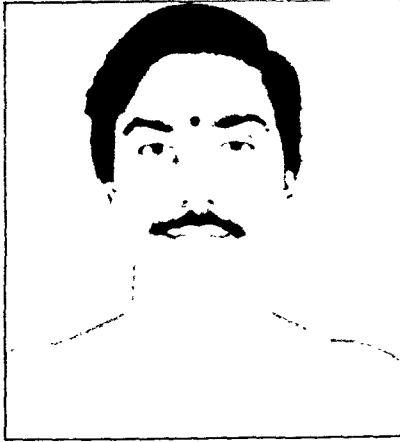
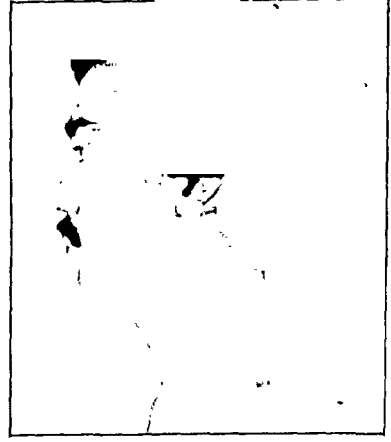
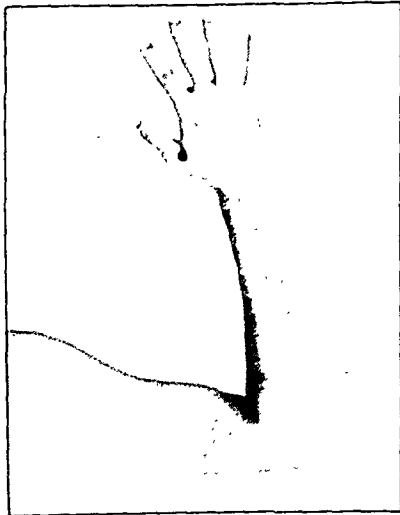
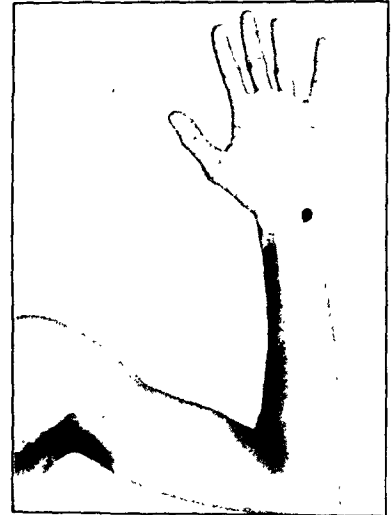
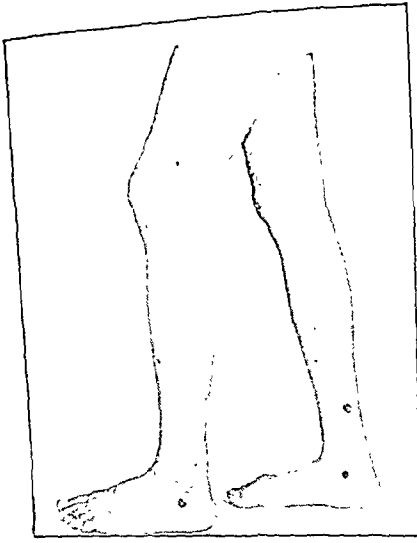
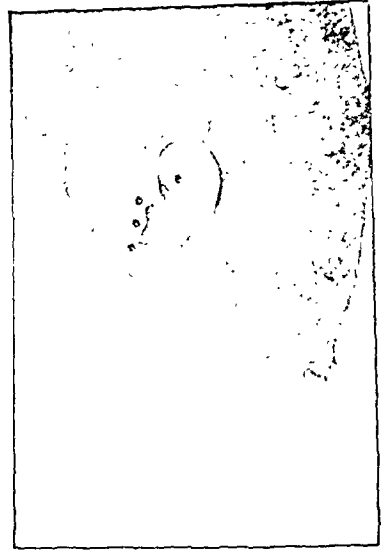
उपचार—प्रत्येक बिन्दु पर २ मे ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

१७. अन्य सामान्य रोगों में एक्युप्रेशर

(१) अनिद्रा–

आजकल असंख्य लोग अनिद्रा के शिकार पाये जाते है। उन्हें केवल घंटे-दो घंटे के लिए ही नींद आती है या तो बिल्कुल आती ही नही। रात भर वे बिस्तर में करवटें बदलते रहते है। उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार प्रतिवर्ष लाखो रुपयो की नींद की गोलियाँ बिकती हैं। किन्तु इस प्रकार की दवाओं में दो खतरे हैं– (१) वे प्रति-प्रभाव उत्पन्न करती है। (२) धीरे-धीरे उसकी आदत पड जाती है। ऐसी दवाओं की तुलना मे एक्युप्रेशर अत्यंत सलामत एवं असरकारक उपाय है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) ललाट पर दो भृकुटियों के मध्य में स्थित बिन्दु (२) कान की लौ मे एक अंगुल पीछे, कूचे में स्थित बिन्दु (३) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट के ठीक ऊपर, कनिष्ठिका की सीध में आया हुआ बिन्दु

विन्दु (५), (६), (७)

विन्दु (८)

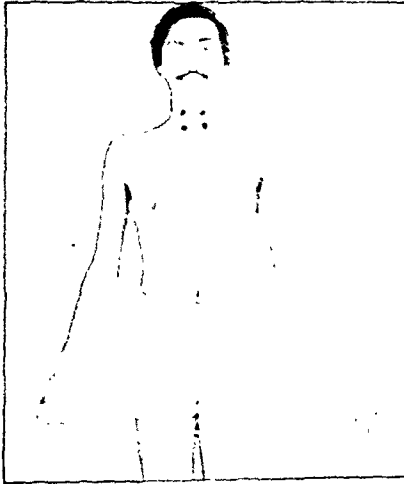
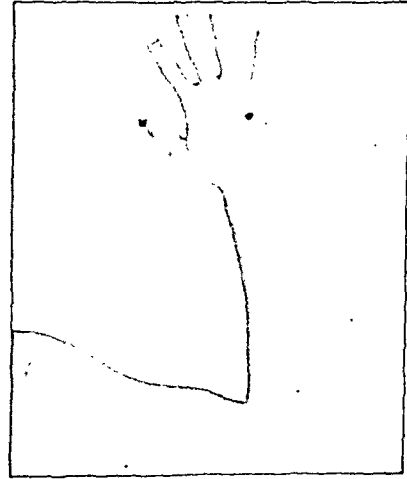
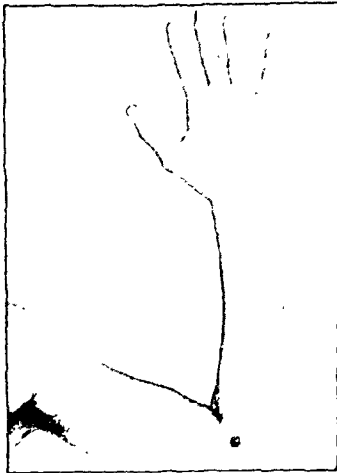
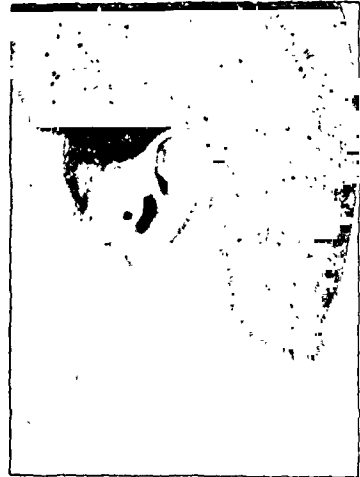
(५) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्षस्थान से चार अगुल ऊपर तथा थोडा-सा पीछे स्थित विन्दु (६) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के ठीक नीचे स्थित विन्दु (७) पैर के टखने की बाहर वाली हड्डी के ठीक नीचे स्थित विन्दु (८) कान के विन्दु-चित्र मे वताये अनुसार।

उपचार–एक्युप्रेशर-उपचार दिन मे तीन-चार वार लीजिए। एक वार प्रथम चार विन्दु तो दूसरी वार वाकी के चार विन्दु, इस प्रकार भी उपचार लिया जा सकता है। रात मे सोने से पहले यह उपचार विशेष रूप मे लीजिए। प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लीजिए।

अन्य उपाय –शाम का भोजन जल्दी से कर ले और कुछ समय के बाद एक-डेढ़ मील पैदल चलने का कार्यक्रम रखे। रात में शयन के पूर्व गर्म पानी से स्नान कर लें। विस्तर पर लेटते ही १० मिनट का शवासन करे। नींद आएगी या नही, इस के बारे में कोई विचार न करें। नींद के बारे में चिंता करने से मानसिक तनाव बढ़ता है और तनाव बढने से नींद नहीं आती। नींद के आने तक, उसके विषय में सोचने के वदले कुछ पढिए। अनिद्रा के लिए लोहचुंबक-चिकित्सा भी लाभदायक है।

(२) आवाज का खोखलापन–

ज्यादा बोलने, गाने, धूम्रपान करने या सर्दी होने से आवाज उत्पन्न करने वाले अवयवों में सूजन आ जाती है और आवाज खोखली बन जाती है, बैठ जाती है अथवा बिल्कुल बंद हो जाती है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२), (३) बिन्दु (४) बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) टेंटुवे के शीर्षस्थान से एक अंगुल ऊपर तथा एक अंगुल बाहर स्थित बिन्दु एवं एक अंगुल नीचे तथा एक अंगुल बाहर स्थित बिन्दु (२) हाथ के अंगूठे के नख के बाहरी कोण पर स्थित बिन्दु (३) हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका उंगलियों के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (४) कोहनी के जोड़ पर, खड़ी मध्यरेखा से एक अंगुल बाहर स्थित बिन्दु (५) कान का बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– कम बोलिए। लोहचुम्बक-चिकित्सा से भी अच्छा लाभ होता है।

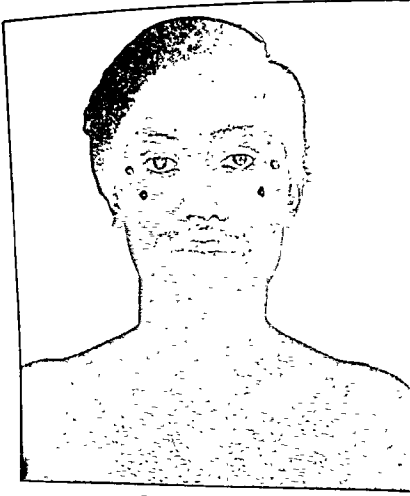
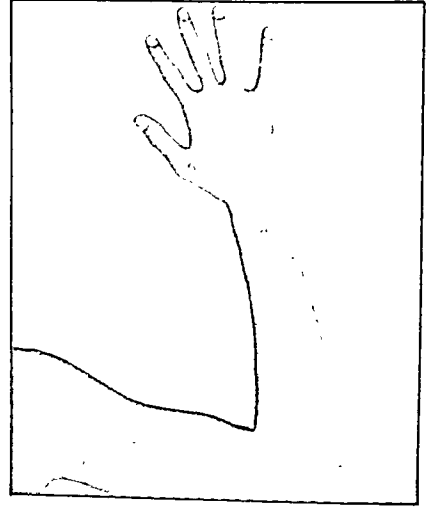
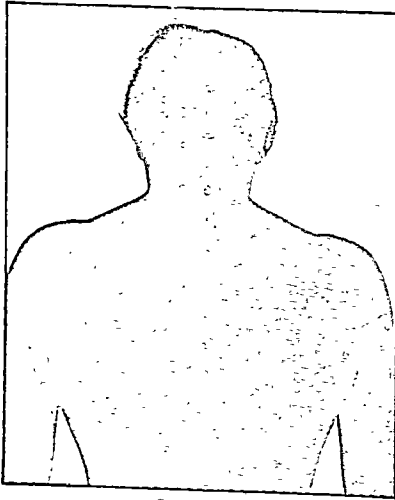
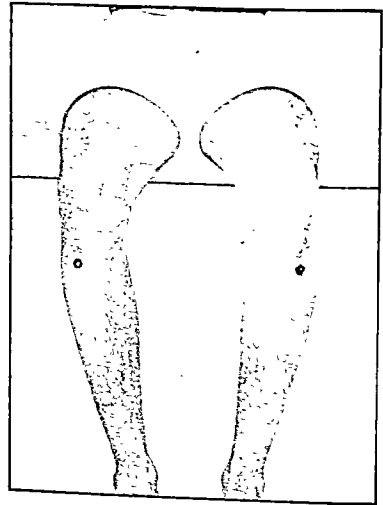
(३) इन्फ्लुएन्ज़ा (फ्लू) –

शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति के दुर्बल हो जाने पर वायरस के सक्रमण से फ्लू होता है। इसमें सर्दी-जुकाम, शरीर का दुखना और बुखार आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३), (४)

बिन्दु (५)

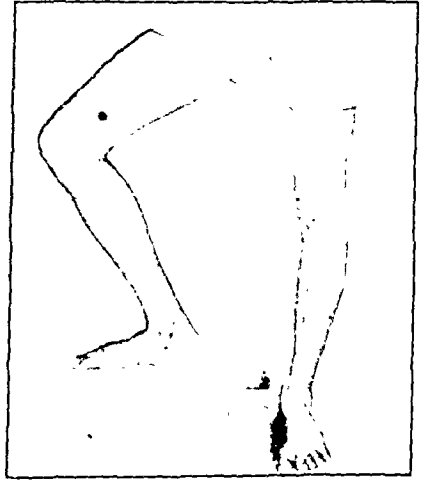
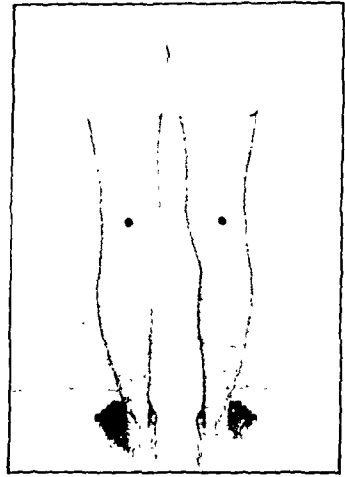
बिन्दु (६)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) आँख के बाहरी कोने से एक अंगुल बाहर स्थित बिन्दु (२) आँख के बाहरी कोने से ठीक तीन अंगुल नीचे स्थित बिन्दु (३) अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (४) कलाई पर, हथेली के मूल से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) गर्दन के मूल के पास, रीढ के मनके से एक अंगुल दूर स्थित बिन्दु (६) घुटने को समकोण मोडने पर, घुटने के गोलाकार अस्थि की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे तथा कुछ बाहर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–सादा भोजन लीजिए। लोहचुंबकों से प्रभावित पानी पीजिए।

(४) एलर्जी (शीतपित्त) –

एलर्जी का अर्थ है किसी बाह्य पदार्थ के प्रति शरीर की विरोधी प्रतिक्रिया। इसमें शरीर के ऊपर जगह-जगह चकत्ते, ददोरे या फुन्सियाँ निकल आती हैं।

विन्दु (१), (३) *विन्दु (२)*

विन्दु (४) *विन्दु (५)*

एक्युप्रेशर-विन्दु – (१) कोहनी को समकोण मोड़ने पर पड़ने वाली सिलवट के बाहरी सिरे पर स्थित विन्दु (२) जंघा के भीतर की ओर मध्यरेखा पर, घुटने के गोलाकार अस्थि के ऊपर वाली किनार से तीन अंगुल ऊपर स्थित विन्दु (३) हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित विन्दु (४) पीठ के त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे वाले छोरों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा पर आये हुए मनके से एक-एक अंगुल दूर स्थित विन्दु (५) दोनों घुटनों के संधि-स्थलों के पीछे, ठीक मध्यरेखा पर स्थित विन्दु।

उपचार – प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय – एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों का ख्याल रखिए और उनसे दूर रहिए।

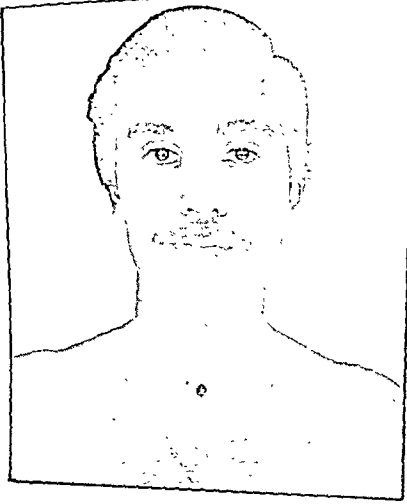
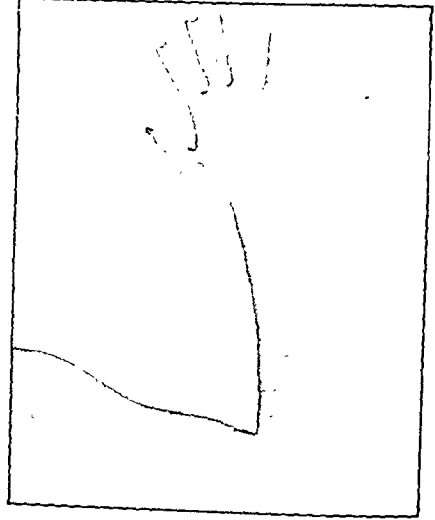
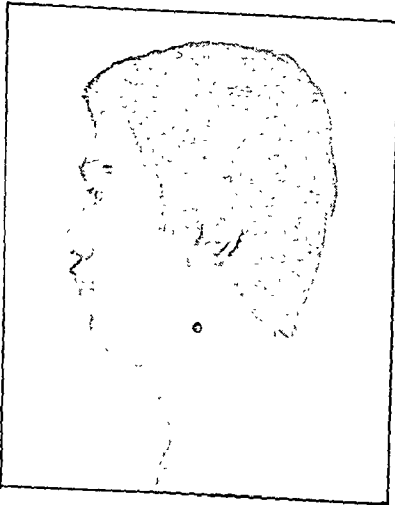
(५) घंटी (टॉन्सिल) की सूजन—

घंटी (टॉन्सिल) अर्थात् गले के ऊपरी भाग में स्थित लिम्फ ग्रंथियां। घंटी (टॉन्सिल) की सूजन और दर्द की शिकायत अधिकतर छोटे बच्चों को होती है।

बिन्दु (१)

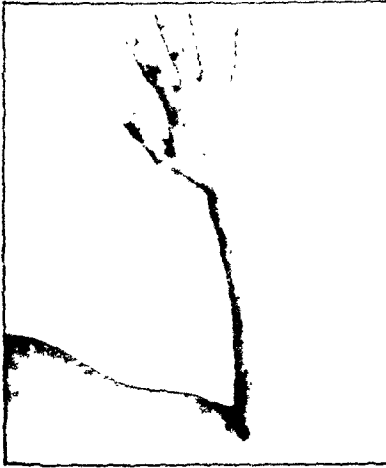
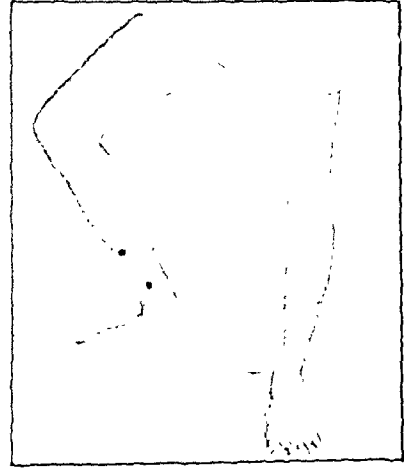
बिन्दु (२), (३)

बिन्दु (४)

बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु—(१) छाती की बीच वाली हड्डी के ऊपरी सिरे के ऊपर वाले पोले भाग में स्थित बिन्दु (२) हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (३) हाथ के अंगूठे के नख के बाहरी कोने पर स्थित बिन्दु (४) जबड़े के नीचे स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु—चित्र में बताये अनुसार।

उपचार—प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय—घंटी की सूजन में लोहचुंबक-चिकित्सा से भी अच्छा लाभ होता है।

(६) खुजली–

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३), (४)

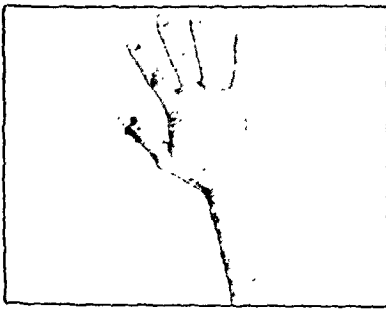
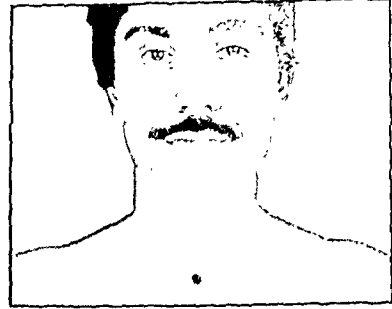
एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) अंगूठे और तर्जनी के बीच वाले मांसल भाग पर स्थित बिन्दु (२) कोहनी को समकोण मोड़ने पर पड़ी हुई सिलवट के बाहरी सिरे पर स्थित बिन्दु (३) टखने के भीतरी अस्थि के शीर्षस्थान से तीन अंगुल ऊपर हड्डी पर स्थित बिन्दु (४) तीसरे बिन्दु से चार अंगुल ऊपर तथा एक अंगुल आगे स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में एक या दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

टिप्पणी–इस उपचार से केवल खुजली कम होती है, खुजली के कारण का निवारण नहीं होता। खुजली यदि किसी चर्मरोग के कारण हुई हो तो उसका उचित उपचार करें।

(७) गले का दर्द (sore throat)–

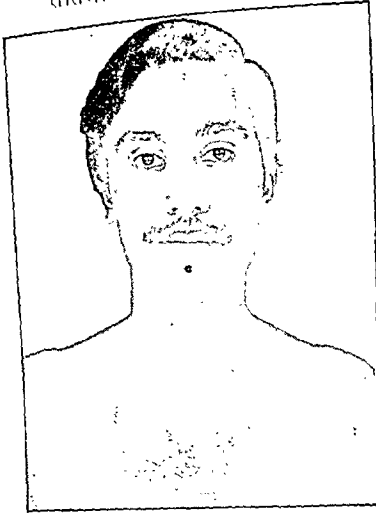
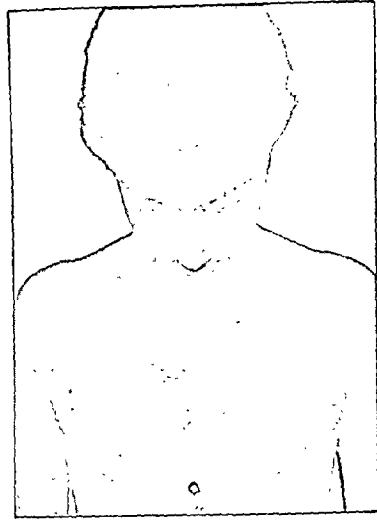
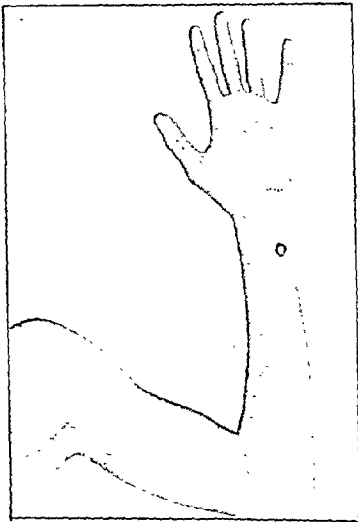
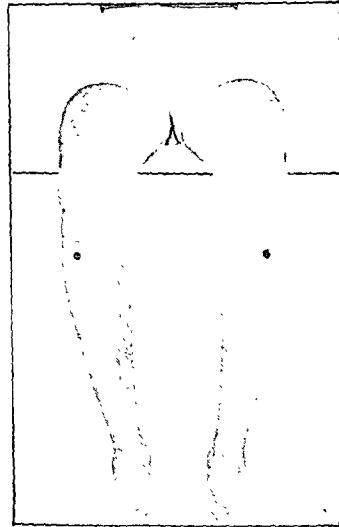
बिन्दु (१)

बिन्दु (२)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) हाथ के अंगूठे के नख के दोनों कोनों पर स्थित दो बिन्दु (२) छाती की बीच वाली हड्डी के ऊपरी सिरे के पास पोले भाग में स्थित बिन्दु।

उपचार–दिन में दो-तीन बार प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–नमक वाले गर्म पानी से कुल्ले करें। प्रवाही आहार लें। लोहचुंबक-चिकित्सा से भी लाभ होता है।

(८) **तोतलापन–**

तोतलापन अधिकतर मानसिक कारणों मे आता है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नीचे वाले होंठ के नीचे के खड्डे मे स्थित बिन्दु (२) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के नीचे स्थित बिन्दु (३) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, कनिष्ठिका की सीध मे स्थित बिन्दु (४) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी के नीचे वाले छोर से चार अंगुल नीचे तथा कुछ बाहर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–सदा धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक बोलिए।

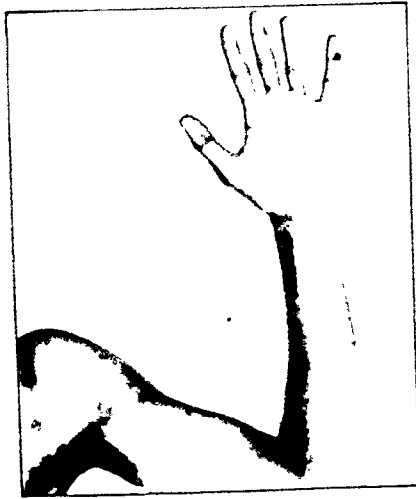
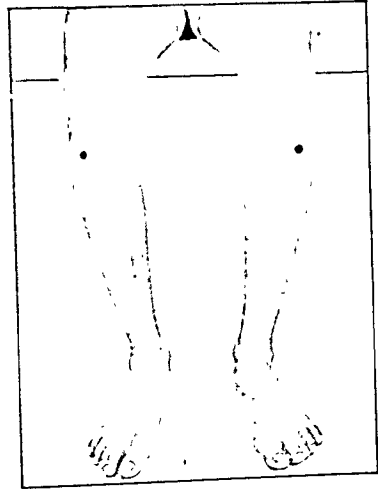
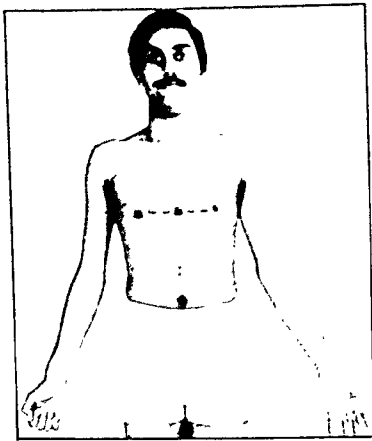
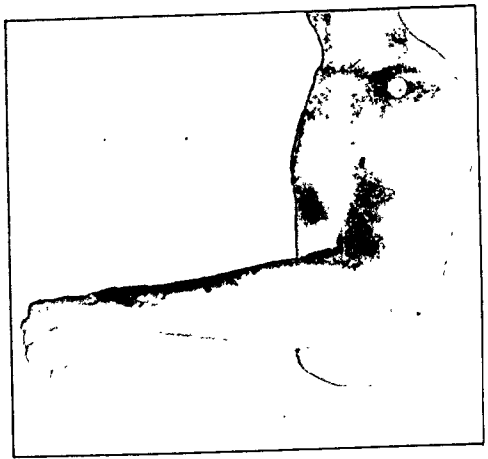
(९) थकान–

कुछ लोग थोड़ा-सा काम करने पर भी थक जाते हैं। कभी-कभी यह थकान मानसिक भी हो सकती है।

बिन्दु (१), (२)

बिन्दु (३)

बिन्दु (४)

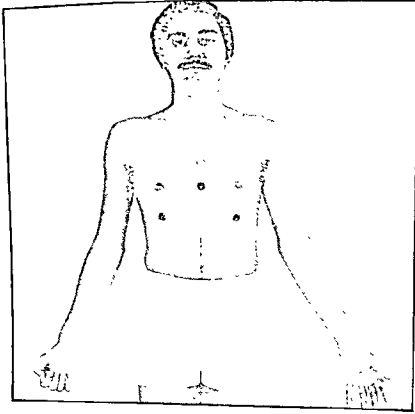
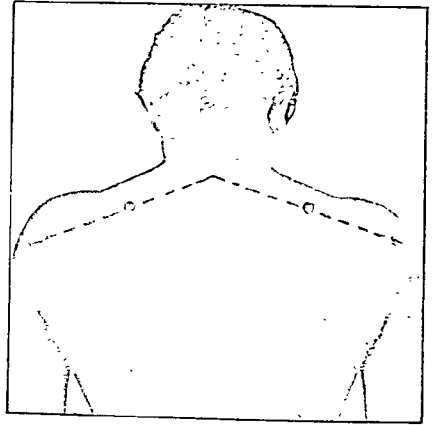
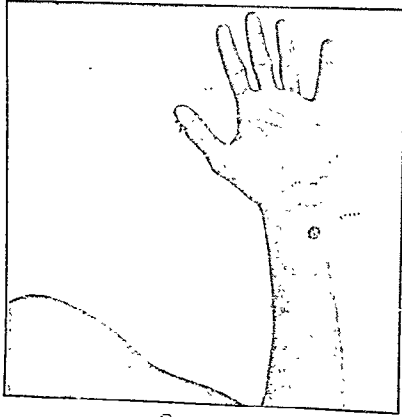
बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) कनिष्ठिका के मध्य में नीचे वाले जोड़ के बाहर की ओर स्थित बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट पर अंगूठे की सीध में स्थित बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार से चार अंगुल नीचे और कुछ बाहर स्थित बिन्दु (४) छाती के बीच वाले अस्थि पर, स्तन के दोनों चूचुकों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा पर स्थित बिन्दु (५) पूरे हाथ को ऊपर उठाने पर, कन्धे के आगे दिखने वाले पोले भाग में स्थित बिन्दु।

उपचार–आवश्यकता पड़ने पर प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट तक उपचार लें।

अन्य उपाय–थकान दूर करने के लिए शवासन एक अकसीर उपाय है। गर्म पानी से स्नान करने से भी थकावट कम हो जाती है।

(१०) माँ के दूध में कमी–

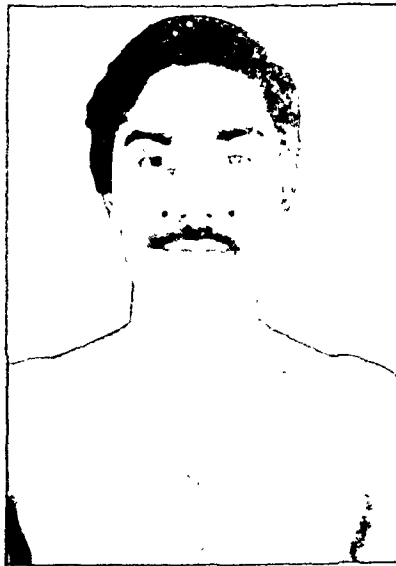
जन्म के बाद करीब चार महीने तक बच्चा माँ के दूध पर निर्वाह करे यही अभीष्ट है। जबतक बच्चा स्तनपान करता है, पुनः गर्भाधान नही होता। अत दो बच्चो के बीच में अवधि रखने के लिए भी बच्चे को स्तनपान कराना आवश्यक है।

बिन्दु (१), (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४) बिन्दु (५)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) छाती की बीचवाली हड्डी पर स्तनाग्र भाग की सीध में स्थित बिन्दु (२) छठवी और सातवी पसलियो के बीच, स्तन-चूचुको के नीचे आये हुए बिन्दु (३) सिर को आगे की ओर झुकाने पर, सब से बडे दिखाई देने वाले मनके और कंधे के पीछे स्थित नोंकदार हड्डी को जोडने वाली काल्पनिक रेखा के मध्यभाग पर आये हुए बिन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट से दो अगुल दूर, कनिष्ठिका की पक्ति में स्थित बिन्दु (५) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय– माता का दूध बढाने मे शतावरी नामक आयुर्वेदिक औषधि अकसीर सिद्ध हुई है। उपरात लोहचुंबको से प्रभावित पानी का भी सेवन करे।

(११) नाक बंद हो जाना–

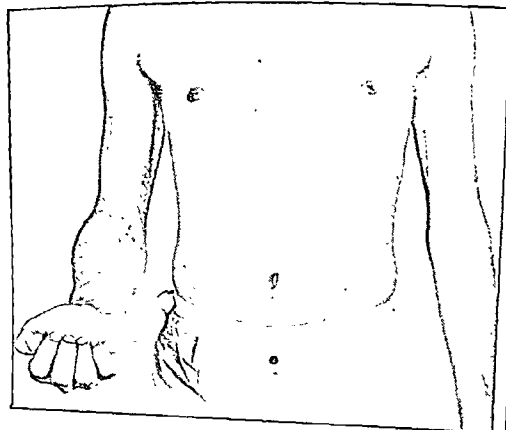
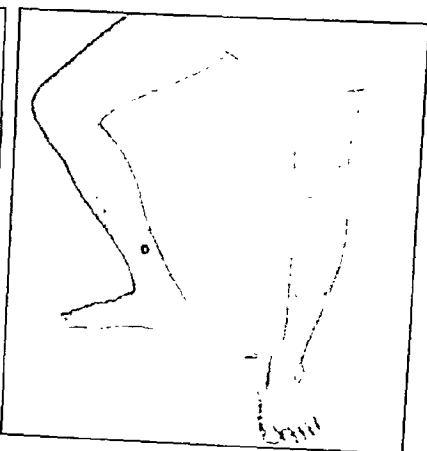
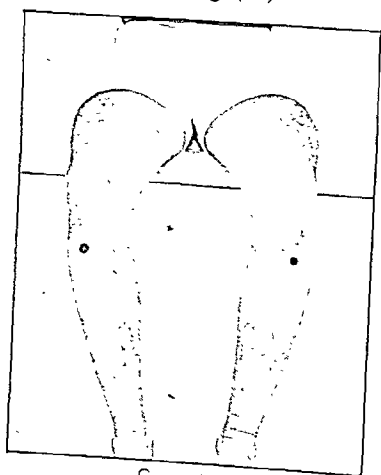
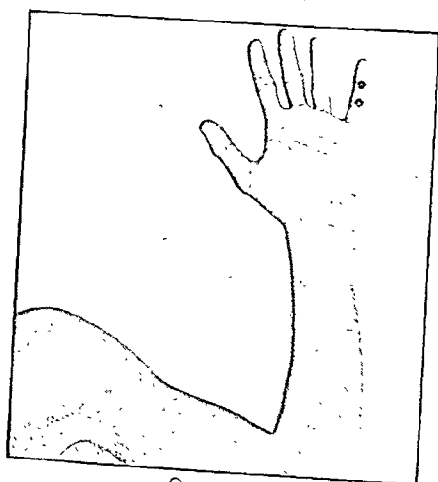
अधिकतर सर्दी-जुकाम के कारण और कभी-कभी साइनस की तकलीफ के कारण नाक बंद हो जाती है। इससे श्वास लेने में कठिनाई होती है। कुछ लोगों की नाक अधिकतर बंद ही रहती है। अतः वे सदा मुंह से ही श्वास लेते हैं। एक्युप्रेशर की सहायता से नाक को सरलतापूर्वक खोला जा सकता है।

बिन्दु (१)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–नाक के उभरे हुए भाग के एकदम नजदीक, गाल पर स्थित दो बिन्दु।

उपचार–दोनों बिन्दुओं पर एक साथ २ से ४ मिनट (अथवा अधिक समय) एक्युप्रेशर-उपचार लेने से नाक फौरन खुल जाती है तथा श्वास-प्रश्वास सरल बनते हैं।

अन्य उपाय–चेहरे पर बाफ (नस्य) लेने से भी नाक खुलती है।

(१२) **बिस्तर में पेशाब होना–**

यह बीमारी कई बच्चों में पायी जाती है। इसके लिए अधिकतर मानसिक कारण जिम्मेदार होते हैं। मूत्राशय की दुर्वलता या किसी स्वप्न के कारण भी ऐसा हो सकता है।

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) जनन-अवयव की ऊपरी हड्डी (प्युबिस) तथा नाभि के बीच, ठीक मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (२) टखने की भीतरी हड्डी के शीर्ष भाग से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु (३) घुटने को समकोण मोड़ने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचे वाली किनार में चार अगुल नीचे और कुछ बाहर स्थित बिन्दु (४) कनिष्ठिका के अन्तिम दो जोड़ के बीचो-बीच स्थित बिन्दु।

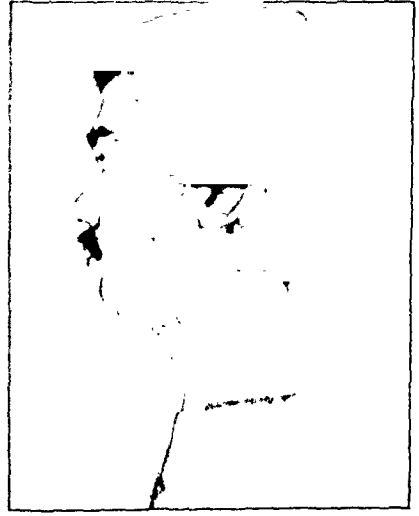
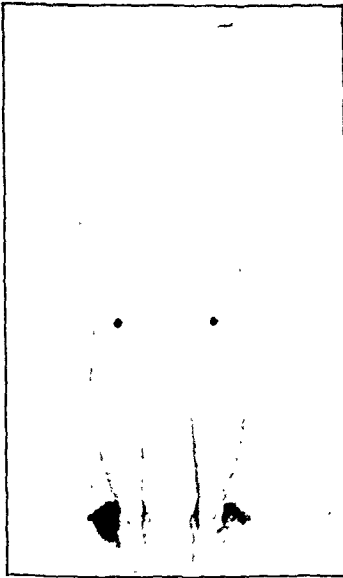
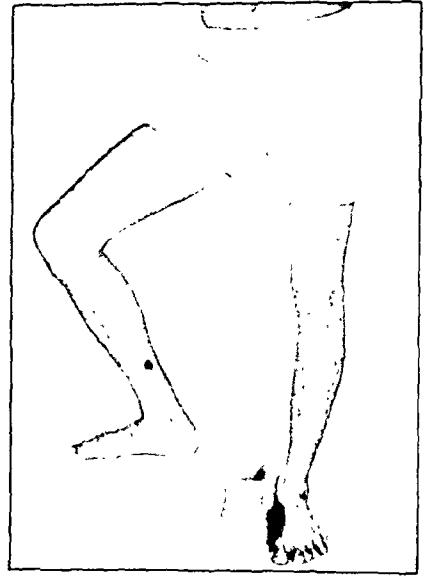
उपचार– प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट दिन मे दो बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। यह उपचार रात मे सोने से पहले लेने से अधिक लाभ होता है।

अन्य उपाय– इस दुर्वलता के लिए कभी भी बालक की आलोचना न करें। बच्चा शाम का भोजन जल्दी कर ले, भोजन के बाद पानी (या अन्य प्रवाही) न पीए तथा रात को सोने से पूर्व पेशाब कर ले, ऐसा आग्रह रखना चाहिए।

(१३) अत्यधिक पसीना–

इन तस्वीरों को कुछ विशिष्ट मार्गदर्शक मानते हैं।

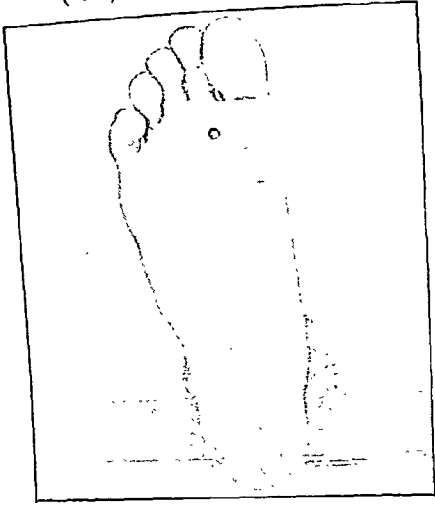
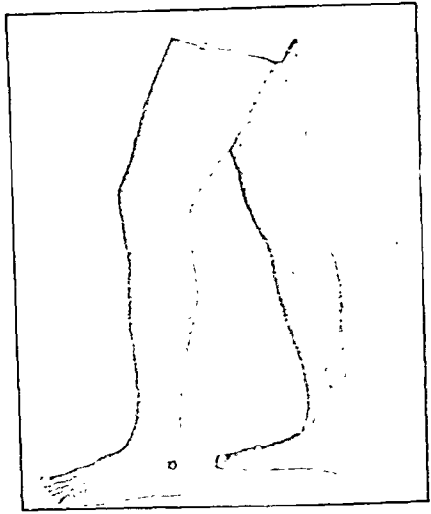
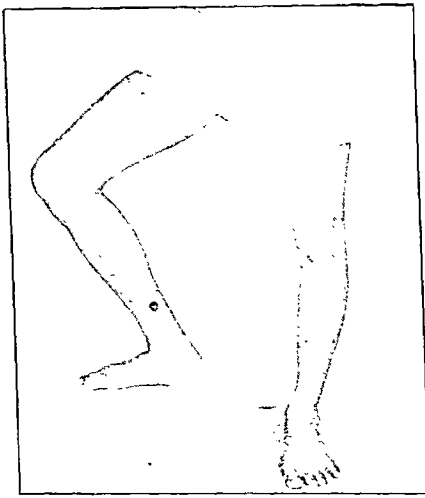
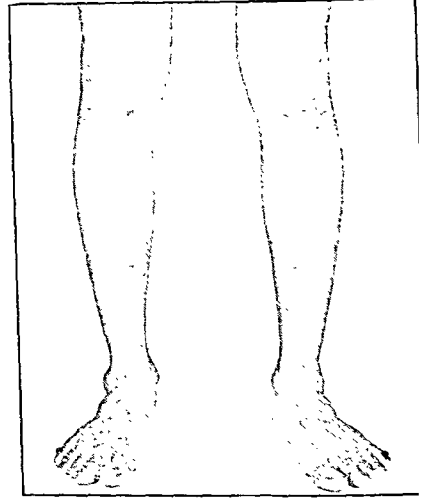
बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) हथेली के ठीक मध्यभाग में स्थित बिन्दु (२) कान की लौ से दो अंगुल पीछे, छाती से सिर की ओर जाने वाले स्नायु पर स्थित बिन्दु (३) घुटने के पीछे, ठीक मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्षस्थान से चार-पाँच अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में २-३ बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

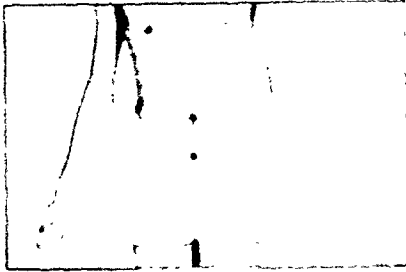
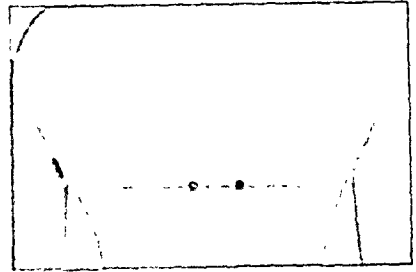
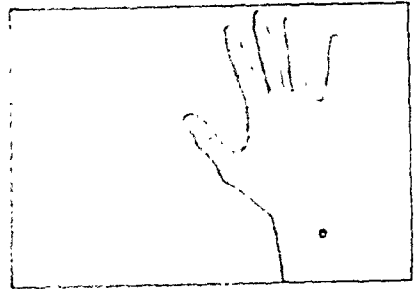
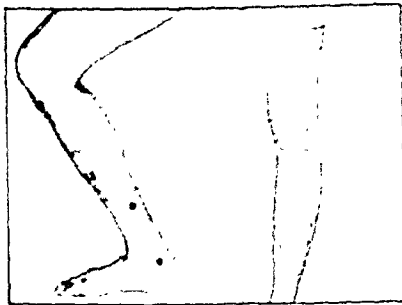
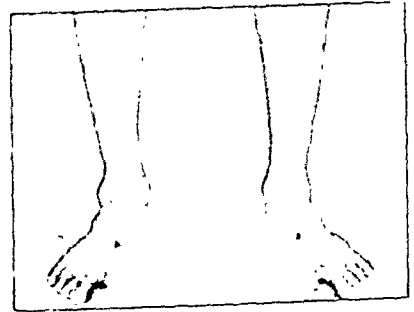
(१४) प्रसूति में कठिनाई या पीड़ा–

बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) पैर के तलुवे के आगे के भाग में रहे हुए टीलों के बीच में स्थित बिन्दु (२) पैर के टखने की बाहरी हड्डी के पीछे स्थित बिन्दु (३) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के शीर्षभाग से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु (४) पैर की कनिष्ठिका के नख के बाहरी कोने से कुछ ऊपर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रसव-वेदना शुरू होने के बाद एक-एक घण्टे पर एक्युप्रेशर-उपचार लेने से सरलता तथा कम पीड़ा से प्रसव होता है।

(१५) मधुमेह (डायबिटीज)–

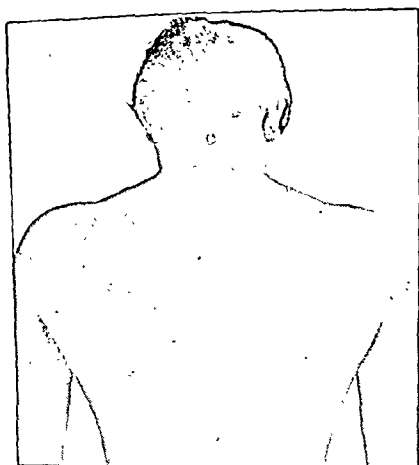
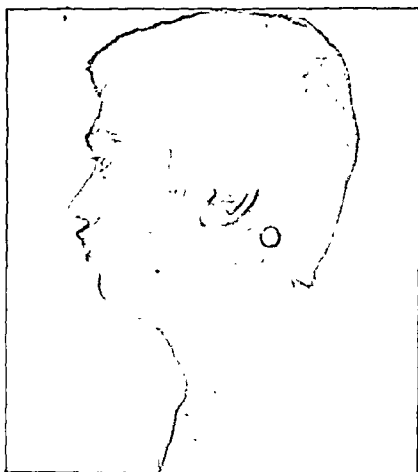
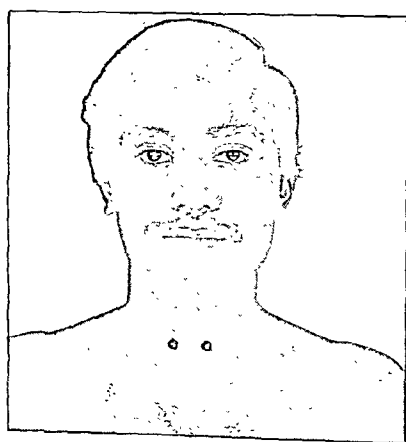
बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४) बिन्दु (५), (६) बिन्दु (७), (८)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नाभि से चार अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (२) मेरुदंड के दोनों ओर, दो अंगुल बाहर, पीठ के त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे के सिरे को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा पर स्थित बिन्दु (३) कोहनी को मोड़ने में पड़ने वाली सिलवट के बाहरी छोर पर स्थित बिन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, कनिष्ठिका की सीध में स्थित बिन्दु (५) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के सिरे से चार अंगुल ऊपर तथा कुछ पीछे स्थित बिन्दु (६) पैर के टखने की भीतरी हड्डी के नीचे और कुछ पीछे स्थित बिन्दु (७) पैर के अंगूठे के नख के भीतरी कोने पर स्थित बिन्दु (८) क्रमांक ७ में बताये बिन्दु से पाँच अंगुल पीछे और कुछ ऊपर स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो बार (भोजन के डेढ़-दो घंटे बाद) एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–आवश्यक औषधीय उपचार की उपेक्षा न करें। आहार में उचित परिवर्तन करें।

(१६) सिर के बाल झड़ना, सफेद होना अथवा सिर गंजा होना–

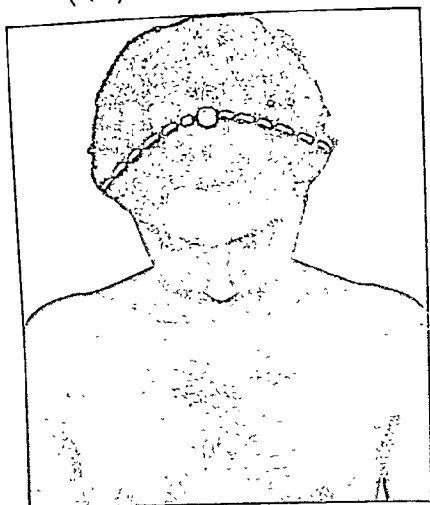
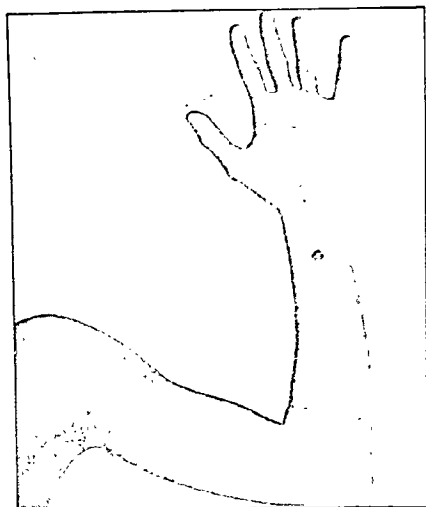
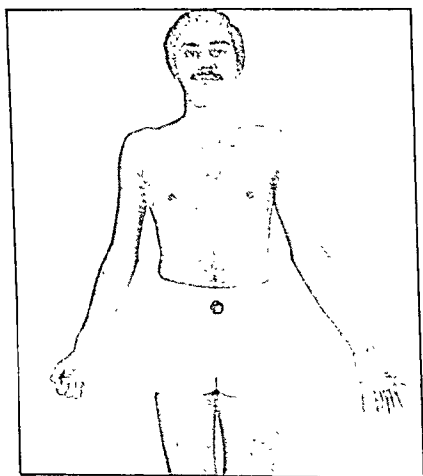
बिन्दु (१) बिन्दु (२)

बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) सिर को आगे की ओर झुकाने पर गर्दन के सब से बड़े दिखने वाले मनके के ठीक नीचे स्थित बिन्दु (२) कान की लौ से दो अंगुल नीचे और तीन अंगुल पीछे (छाती से सिर की ओर जाने वाले स्नायु के पीछे की ओर) स्थित बिन्दु (३) टेंटुवे से एक अंगुल बाहर तथा दो अगुल नीचे स्थित बिन्दु (४) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

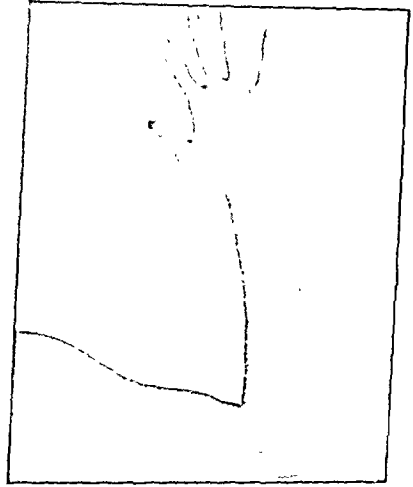
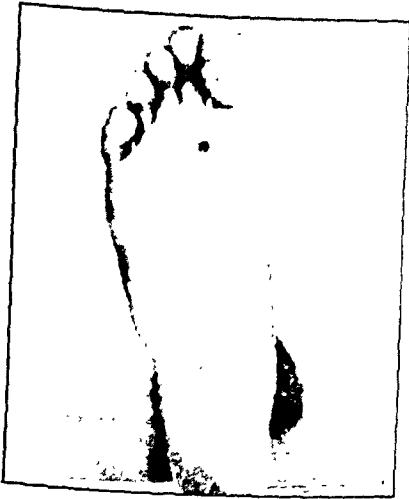
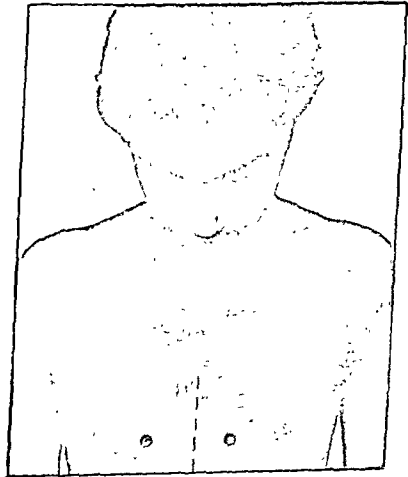
अन्य उपाय–उंगलियों के अग्रभाग से सिर में मालिश करें। सिर को रोज न धोएँ। सिर को धोते समय शेम्पु का अत्यधिक उपयोग न करें। दिन में दो बार १०-१० मिनट शवासन करें।

(१८) स्मरण-शक्ति या एकाग्रता की कमी–

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु– (१) सिर के ऊपर, दो कानों को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा के बीच में स्थित बिन्दु (२) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (३) नाभि से तीन अंगुल नीचे, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (४) कान के बिन्दु–चित्र में बताये अनुसार।

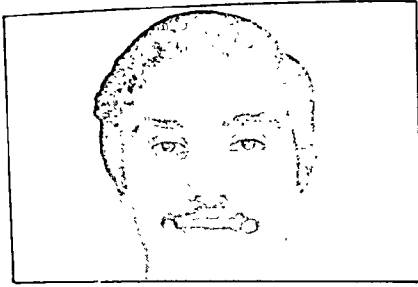
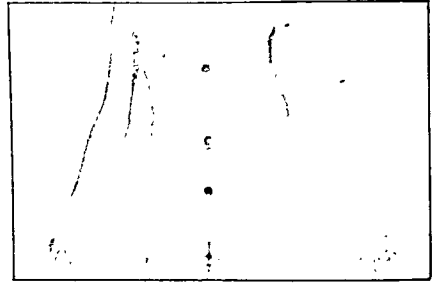
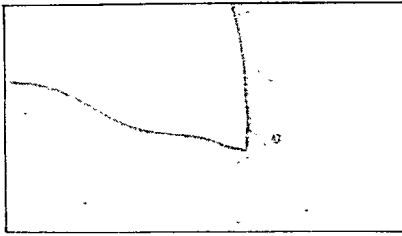
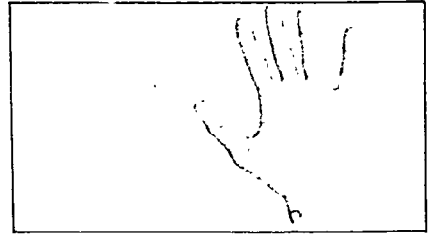
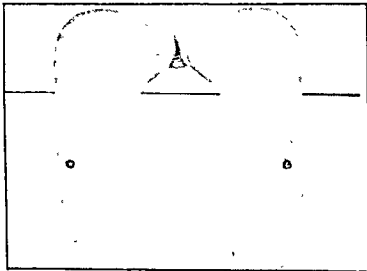
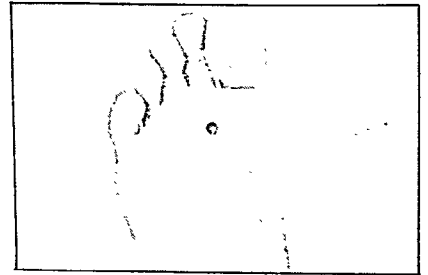
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, दिन में दो-तीन बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

(१९) लू लगना–

बिन्दु (१) बिन्दु (२) बिन्दु (३) बिन्दु (४)

एक्युप्रेशर-बिन्दु–(१) नाक तथा ऊपर वाले होंठ के बीच में स्थित बिन्दु (२) हाथ के अंगूठे के नख के बाहरी कोने के पास स्थित बिन्दु (३) पैर के तलुवे के आगे के भाग में रहे हुए टीलों के बीच स्थित बिन्दु (४) छाती के ठीक मध्य में एक खड़ी लकीर खींचिए। इस लकीर और स्तनाग्र भाग के बराबर बीच में आये हुए बिन्दु।

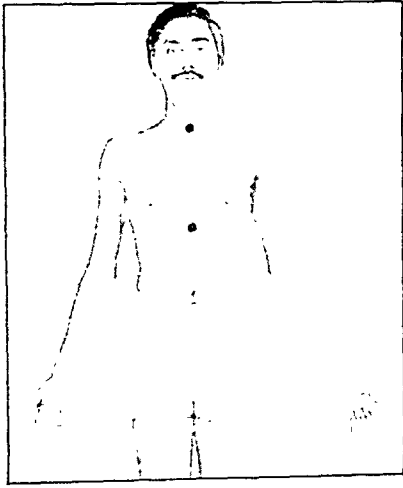
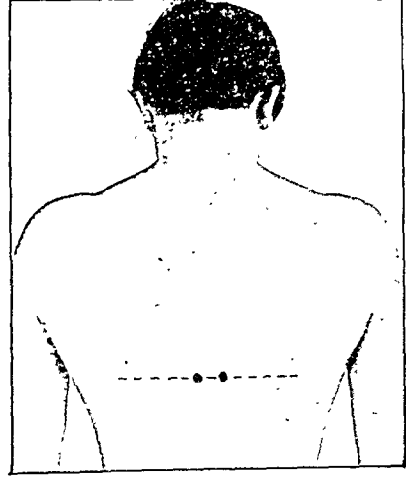
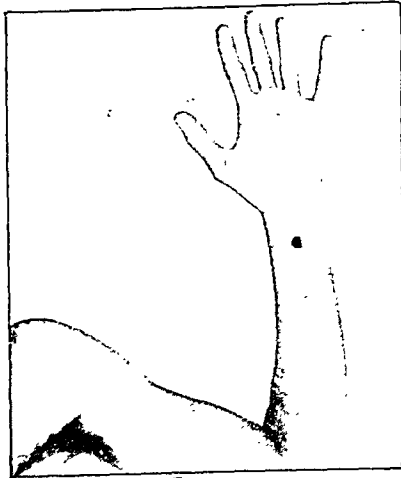
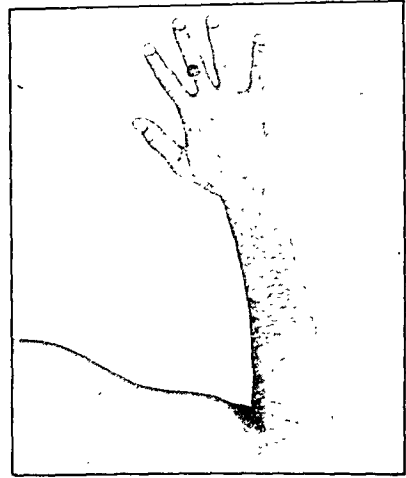
उपचार–प्रत्येक बिन्दु पर २ से ४ मिनट, प्रति घंटे एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए।

अन्य उपाय–रोगी को प्रवाही पदार्थ बहुतायत से दीजिए। इसमें ईमली और आँवले का शर्बत खूब लाभदायक होता है।

(२२) सामान्य दुर्वलता–

विन्दु (१) — विन्दु (२), (३), (४) — विन्दु (५) — विन्दु (६) — विन्दु (७) — विन्दु (८)

एक्युप्रेशर-विन्दु–(१) मुँह के कोने के नजदीक में स्थित विन्दु (२) छाती की बीच वाली हड्डी के नीचे के छोर के नीचे स्थित विन्दु (३) नाभि के ठीक ऊपर स्थित विन्दु (४) यौन अवयवों की ऊपर वाली हड्डी (प्युबिस) और नाभि के बीच में स्थित विन्दु (५) कोहनी को ममकोण मोडने पर पड़ने वाली सिलवट के वाहरी सिरे से दो अंगुल नीचे (हथेली की ओर) स्थित विन्दु (६) हथेली के मूल की सिलवट से दो अंगुल दूर, अंगूठे की सीध में स्थित विन्दु (७) घुटने को समकोण मोडने पर, घुटने की गोलाकार हड्डी की नीचेवाली धार से चार अंगुल नीचे और कुछ वाहर स्थित विन्दु (८) पैर के तलुवे के आगे के भाग पर रहे हुए टीलों के बीच में स्थित बिन्दु।

उपचार–प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट दिन में तीन-चार बार एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। एक वार प्रथम चार विन्दु तो दूसरी वार बाद के चार विन्दु–इस प्रकार क्रमशः उपचार भी लिया जा सकता है।

अन्य उपाय–सादा व पौष्टिक आहार लें। फल और कच्ची साग-भाजी वहुतायत से लें। दुर्वलता को दूर करने में लोहचुंवक-चिकित्सा भी उपयोगी है।

(२३) हिचकी–

विन्दु (१), (२)

विन्दु (३)

विन्दु (४)

विन्दु (५)

एक्युप्रेशर-विन्दु–(१) छाती के बीच वाले अस्थि के ऊपरी छोर से ऊपर स्थित बिन्दु (२) छाती के बीच वाले अस्थि के नीचे के छोर के नीचे स्थित विन्दु (३) मेरुदंड से एक अंगुल वाहर तथा पीठ के त्रिकोणाकार अस्थियों के नीचे वाले सिरों को जोड़नेवाली रेखा से कुछ ऊपर स्थित विन्दु (४) हथेली के मूल की सिलवट से तीन अंगुल दूर, मध्यरेखा पर स्थित बिन्दु (५) हाथ की मध्यमिका उंगली के वीच वाले जोड़ के वाहर की ओर स्थित बिन्दु।

उपचार–हिचकी वंद न हो रही हो तो प्रत्येक विन्दु पर २ से ४ मिनट एक्युप्रेशर-उपचार लीजिए। जिन्हें वार-वार हिचकी आती रहती हो उन्हें दिन में दो-तीन वार यह उपचार लेना चाहिए।

हृदयरोग को रोकिए, आयुष्य बढ़ाइए

लेखक : डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

जिन्दगी के लिए हृदय सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अवयव है।
वह यदि थोड़ी देर के लिए भी रुक जाए तो मनुष्य मर जाए।

फिर भी आप अपने हृदय के बारे में कितना जानते हैं?

क्या आप जानते हैं कि—

- हृदयरोग की तादाद चौंका देनेवाली गति से बढ़ रही है?
- भारत के नगरों में होनेवाली मृत्युओं में ३३ प्रतिशत मृत्यु हृदयरोग के कारण होती हैं?
- हृदयरोग के आक्रमण के शिकार बने लोगों में से आधे लोग तो अस्पताल पहुँचने से पहले ही मर जाते हैं?
- अज्ञानता के कारण हृदयरोग का बीज-निक्षेप बाल्यावस्था में ही हो जाता है?

वस्तुतः हृदयरोग का आक्रमण होता है तब तो काफी देर हो चुकी होती है। हृदय की मांसपेशियाँ विशिष्ट प्रकार की होती है। हृदयरोग के आक्रमण से जो मांसपेशियाँ निर्जीव हो जाती हैं उनके स्थान पर उसी प्रकार की नयी मांसपेशियों का नवसर्जन संभव नहीं। इसीलिए, हृदय ... ल एक उपाय है। ...

यह पुस्त...

* हृदय ...
* हृदयरो...
* हृदयरो...
* हृदय के ... संबंध में ... में किस...
* हृदय ... एन्जिअ...